

5月 給食だより

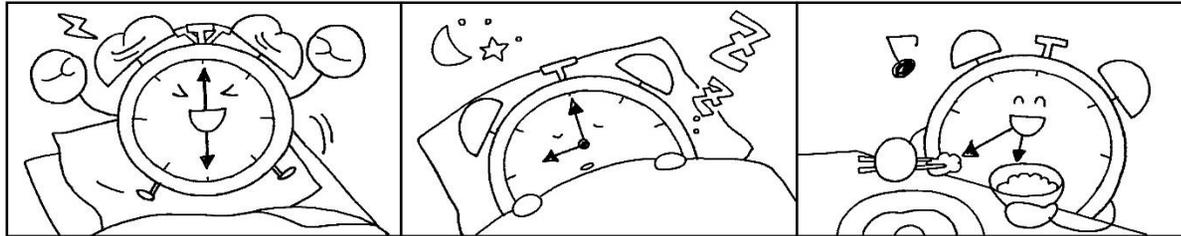


令和6年度5月
里学校給食センター

新学期が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



早寝・早起き・朝食を習慣づけよう！

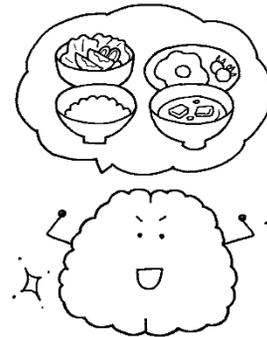


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝は太陽の光を浴びてしっかりと朝食を食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

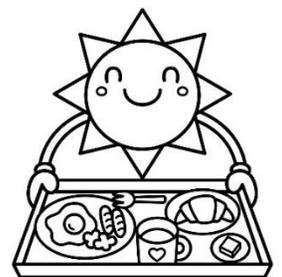
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



こんな人はいませんか？



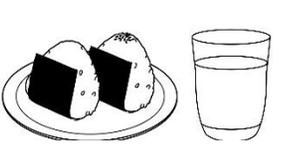
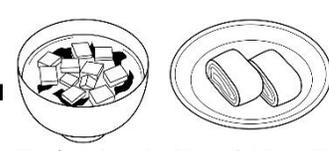
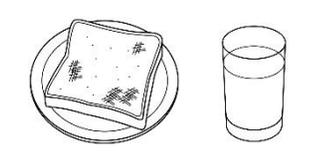
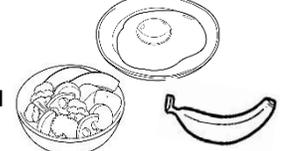
朝食がたりてないかも
しれませんね…



めざせ！
バランスの良い
朝食！

いつもの朝食にプラス1品してみませんか！

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも気をつけていただくことでより理想的な朝食となります。

 <p>おにぎりとお茶</p>	+	 <p>具たくさんみそ汁や卵料理</p>	+	 <p>トーストと牛乳</p>	+	 <p>野菜・卵料理・果物など</p>
--	---	---	---	--	---	--

つくってみよう ♪ 朝食レシピ ☆じゃこレタス焼きめし

- ① フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒めて取りだしておく。
- ② ①のフライパンにごはんとちりめんじゃこ、小口切りにした葉ねぎを入れて炒め、取りだしておいた卵も加え、塩、しょうゆ、こしょうで味をととのえて、ちぎったレタスも加えてさっと炒める。