

# しょくいく 食育だより

## 5月号

綾町立綾小学校

新しい学年になって、約1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか？5月に入ると過ごしやすい日も多くなりますが、それと同時に、季節の変わり自で疲れの出でくる時期もあります。しっかりと栄養バランスのとれた食事・運動・休養を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

## はやね はやお あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」でスムーズな朝をめざそう！



### 早寝

睡眠は、疲れを取つたり、  
体を成長させたりします。  
夜は早く寝て十分な睡眠を  
とりましょう。



### 早起き

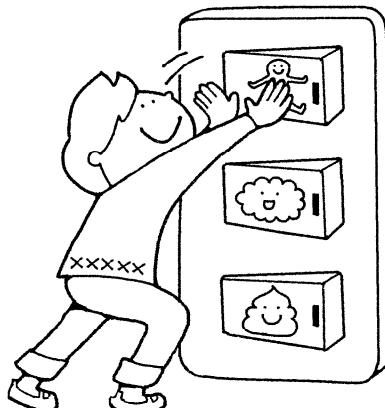
朝の光を感じると覚醒を  
促す脳内物質のセロトニン  
が分泌され、日中に活動し  
やすくなります。



### 朝ごはん

夕食でとったエネルギー  
は朝には残っていません。  
午前中、元気に活動するた  
めに、朝食をとりましょう。

## 朝食で3つの スイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエ  
ネルギーや栄養素を補給するこ  
とができるので、午前中に元気  
に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
分解され、脳のエネルギー源に  
なります。

### おなかのスイッチ

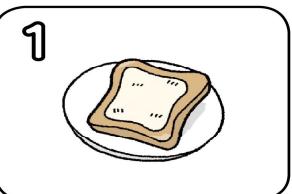


体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがしたくなるよう  
な仕組みになっています。朝食を  
とつてうんちを出しましょう。

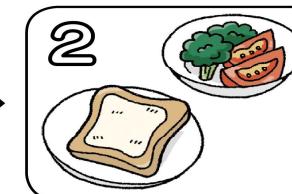
あさ

## 朝ごはんステップアップ！

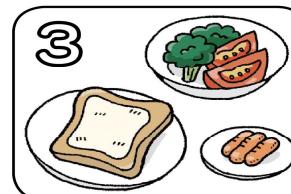
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。



1



2



3

さらに・・・成長期の子どもたちには、カルシウムを多く含む食品をプラスしましょう！



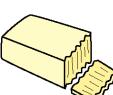
なっとう  
納豆



ヨーグルト



牛乳



チーズ



こさかな  
小魚



ごま



ひじき



のり・わかめ



## 5月5日は「端午の節句」です！

5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」です。節分などの節句と同じように中国から伝わりました。中国では、病気にならないように、そして悪いことが起きないように、神様に祈る日でした。

日本では、奈良時代から行事が行われるようになったといわれています。また、端午の節句が伝わったと同時に、「ちまき」や「かしわもち」を食べることも一緒に伝わったそうです。

☆ 給食では、5月6日(木)に「こどもの日こんだて」を実施します。

デザートに「かしわもち」をだします。お楽しみに！



「食べ物クイズ」 下の写真は給食でも使われるきのこです。名前を当ててみましょう！

①

← 宮崎県は、  
これを乾燥した  
ものの生産量が  
全国2位です。



②

← 白くて太い  
柄の部分の食感  
が特徴です。



③

← いろいろなきの  
この中で、世界で一番  
多く生産されている  
きのこです。

こたえ：①しいたけ、②エリンギ、③マッシュルーム