

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くなりますが、それと同時に、季節の変わり目で疲れの出る時期でもあります。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 ととの
「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを整えよう！

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、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。

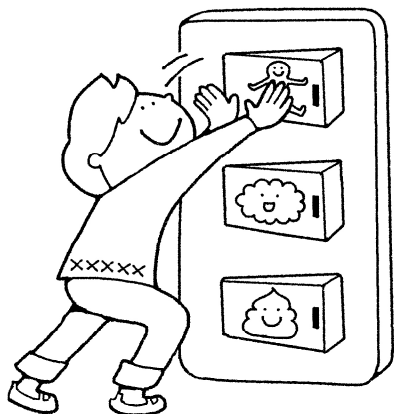
早起き

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。

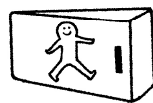
朝ごはん

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



脳のスイッチ



おなかのスイッチ



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。

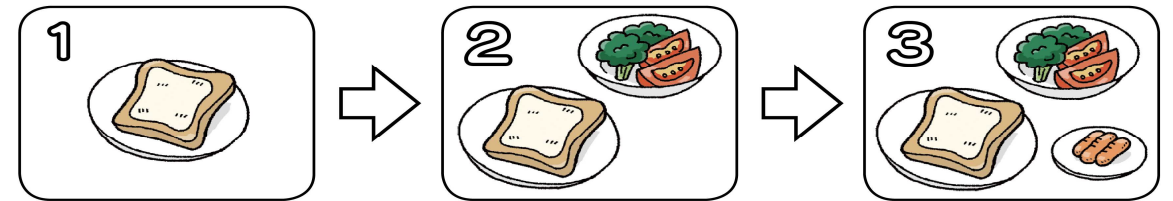
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

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。朝食をとってうんちを出しましょう。

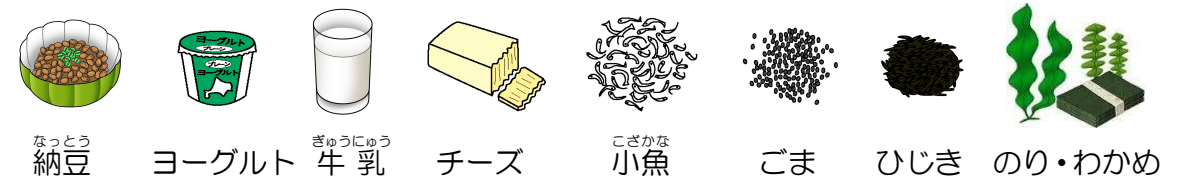
あさ

朝ごはんステップアップ！

朝ごはんの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、少しずつステップアップしていきましょう。



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



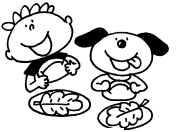
5月5日は「端午の節句」です！

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