



5月 食育だより

新年度が始まってひと月が経とうとしています。新しいクラスでの生活に慣れてきたところですね。4月の後半から連休が続きます。いつもと生活のリズムが変わり、疲れが出てくる頃です。休みの日も早寝早起きを心がけましょう。5月から給食の時間が5時間授業後になり、給食までの時間が長くなります。朝ごはんをしっかりと食べて、学校へ登校しましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の味噌汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK !



なや べつ あさ

た

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

.....



！食べる時間がありません

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



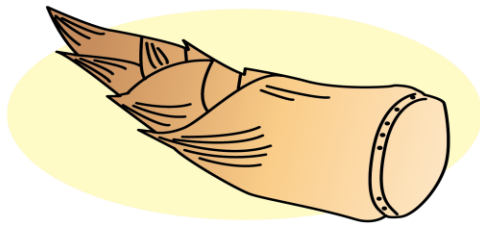
！おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



季節のたべもの

たけのこ



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から地上に出てきた芽の部分収穫して利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。その他、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり流通していません。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどんえぐ味が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。

成長の早い竹に
あやかり、
子どもの健やかな成長を願って、
端午の節句に
食べられます。




作ってみよう

海鮮チヂミ

ニラ	1/3束…長さ2センチに切る	A	小麦粉	50g	たれ	しょうゆ	おお 大さじ2
サクラエビ	20g		片栗粉	40g		酢	おお 大さじ1
いか	40g		塩	小さじ1/2		さとう	こ 小さじ1/2
たまご卵	1個		ごま	おお 大さじ1			
みず水	100mL		ごま油	おお 大さじ1			

- ① ボウルに卵を割り入れてほぐし、水を加えて混ぜる。(卵を使わない場合は、その分水を増やしてください。)
- ② ①にAを加えて、なめらかになるようにかき混ぜる。
- ③ サクラエビ、いかを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひき、温まったら③を流し入れ、中火で両面をこんがり焼き、たれをつけて食べる。

休みの日に家族で作ってみませんか？骨や歯を強くするカルシウムたっぷりのメニューです。中に入れるのは、チーズ、ハム、ねぎ、たまねぎなど他の食材でもいいですよ。