

5月 給食だより

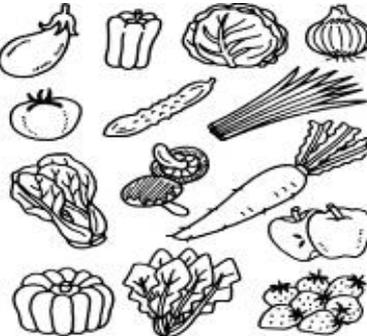
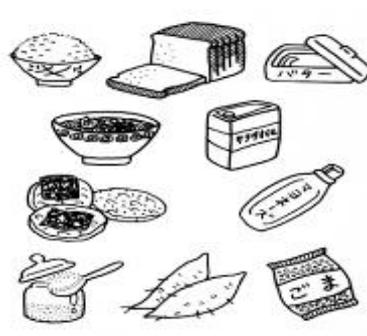
昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。体調管理には、十分注意しましょう。

5月の給食目標

赤・緑・黄色の食品について知ろう！

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが、食品を赤・緑・黄色の3色のグループにわけて、バランスよく食べられているかどうかチェックする方法です。自分の食事を思い出し、チェックしてみましょう。

赤の食べ物	みどりの食べ物	黄色の食べ物
<p>魚・肉・卵・大豆・牛乳 乳製品・海そう</p> 	<p>緑黄色野菜・その他の野菜 きのこ・くだもの</p> 	<p>米・パン・めん・いも類 さとう・油脂</p> 
<p>からだ 体をつくるもとになる</p>	<p>からだ ちょうし ととの 体の調子を整える</p>	<p>エネルギーのもとになる</p>
		
<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉や血液になる ・歯や骨になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねんまくを丈夫にする ・体の調子をととのえる 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱や力のもとになる



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 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。



あさ こう か 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>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



えい よう い しき 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…という人もいかもしれません。何か忙しい朝ですが、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、手軽にとれる菓物や牛乳・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>+ 汁物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p>			

ゆう のこ れい どうしよくひん し はんひん かつよう

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ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

