

5月 食育だより



大袋小学校
令和3年5月号

しんねんど はじ いっ げつ かんきょう すこ
 新年度が始まって一か月がたちました。あらたな環境にも少しずつなれてきたこと
 つか じき たいちよう
 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。体調をくずしやすい
 つ ます
 やすいので、気を付けましょう。



元気に一日を過ごすために 「早寝・早起き・朝ご飯！！」



あさ ほきゆう からだ あさ き し きそくただ
 朝ごはんはエネルギーの補給だけのためではなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正
 せいかつ つく たいせつ しょくじ じかん しょくよく
 しい生活リズムを作るうえでとても大切な食事です。「時間がない」、「食欲がない」と
 い あさ はん いちにち げんき あさ
 言って、朝ご飯をおろそかにしてはいませんか？一日を元気に過ごすため、朝ごはんをしっ
 た
 かり食べるようにしましょう。

★朝ごはんの3つのスイッチ★

①あたまのスイッチ
 ごはんにふくまれる
 ブドウ糖は脳の唯一
 の栄養源です。朝ご
 飯を食べることで目
 が覚めます。



②からだのスイッチ
 朝ごはんを食べるこ
 とで体温が上がり、
 からだの機能を調節
 するホルモンや免疫
 力を高めます。



③おなかのスイッチ
 腸のはたらきがよく
 なり、排便をしやす
 くなります。



食べることは人を良くすること

朝ごはん何を食べてらいいの??

からだをつくるもの

パワーのもとになるもの

からだの調子を
整えるもの

ごはん、パン・めん類など 目だまやき・焼き魚・ハム
 牛乳・納豆など

野菜サラダ・おひたし
 くだものなど



バランスを考えて
組み立てましょう。



毎月19日は
食育の日



毎月、19日は食育の日です。
 給食室では19日に食育だよりを発
 行します。大袋小ホームページの
 学校給食室の部屋にもたくさん情報
 をのせますので、見てください。

CHECK!

子どもに人気の
学校給食レシピ集

越谷市の栄養士が、学校給
 食レシピ集を作成しました！
 子どもたちに人気のレシピが
 満載です。スマホやPCで簡
 単にアクセスできるので、ぜ
 ひご覧ください。クックパッ
 ドにも掲載しています。



<http://koshigaya-kosodate.net/docs/2018082300015/>