

令和5年5月

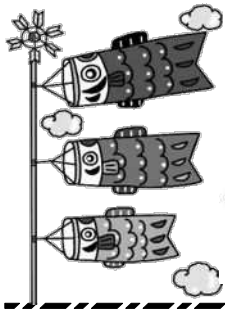


献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

Table with columns for date, meal type, ingredients, food categories (1-6 groups), and nutritional values (kcal, protein, fat, salt). Includes icons for each meal and small illustrations of children.



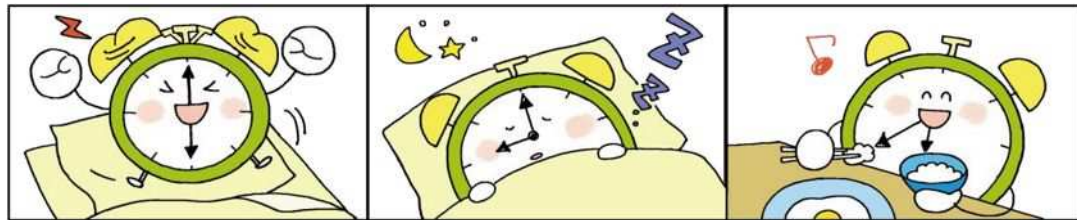
5月

食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)
 (小) じょうぶな体を作ろう
 (中) バランスの良い食事をしよう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。バランスの良い食事や睡眠で疲れをためないようにしましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう!

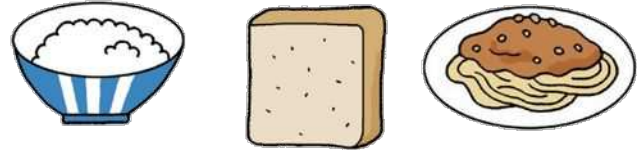


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝起きたときは、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

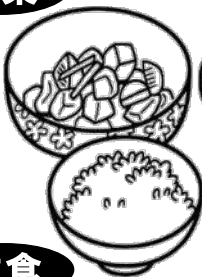
エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



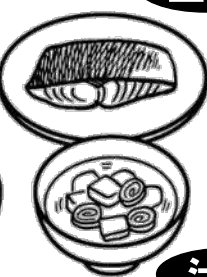
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはん何を食べればいいの？

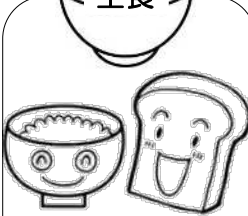
副菜



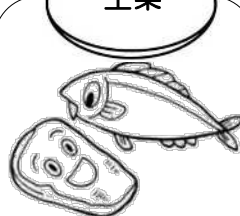
主菜



主食



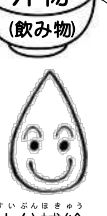
主菜



副菜



汁物 (飲み物)



主食

汁物

朝ごはんはバランスよい食事をすることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるように心がけましょう。

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

魚介・肉・卵などでたんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



朝ごはんをしっかり食べて元気な1日を!

