



5月

# 給食だより



富山市立水橋西部小学校

若葉の緑がひときわ鮮やかになり、さわやかな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。



## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう



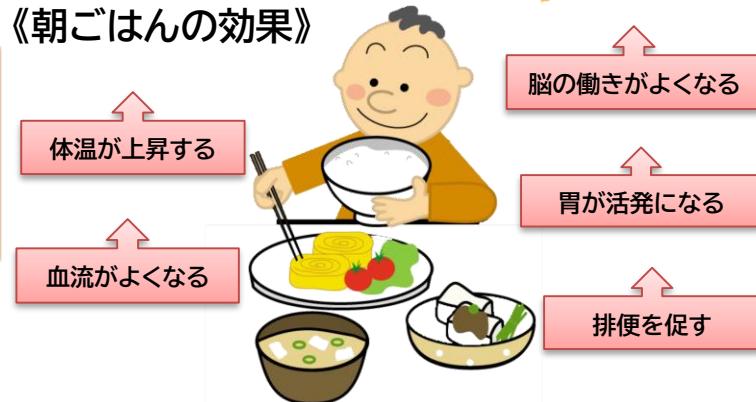
### 《朝ごはんの効果》

朝ごはんを食べると、活動に必要なさまざまな栄養素やエネルギーを補給することができ、一日の活動を元気にスタートできる状態をつくります。健康な体づくりのためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 《朝ごはんステップアップに挑戦！》

朝ごはんを食べていない人は、まずはおにぎりやパンなどの主食を食べる習慣をつけましょう。また、主食だけ食べている人は主菜、副菜などをプラスして栄養のバランスを整えていきましょう。



#### 主食を摂ろう



具だくさんおにぎりやサンド、ウィッヂ、総菜パンなどを食べるとたんぱく質やビタミンも補給できます。

#### 主菜を追加しよう



主食に目玉焼きや焼き魚、ウインナーやベーコンなど1品追加してみましょう。

#### 副菜、汁物を追加しよう



主食、主菜、副菜を揃えましょう。牛乳やヨーグルト、果物なども摂るとより栄養バランスがよくなります。

#### Point

夜ごはんの残り物や、冷凍食品などを活用してみましょう！

### 今月の献立紹介 ～あわせ和え～

作り置きもできて朝ごはんの一品にもピッタリです！

#### 【材料（4人分）】

・キャベツ	1/8玉
・きゅうり	1本
・塩	小さじ1/2
・たくあん	5枚

A [・しょうゆ 小さじ1  
・白ごま 大さじ1]

食材を変えてアレンジしてみてください！



#### 【作り方】

- ① キャベツ、きゅうり、たくあんをそれぞれせん切りにする。
- ② キャベツ、きゅうりを塩もみして、水気をしぼる。
- ③ ボウルに②とたくあん、Aを入れて混ぜ合わせ、味を調える。

### 水分補給をして熱中症を予防しましょう！



#### 1 こまめに水分補給をしましょう。

体を動かして汗をかいた後はもちろん、のどのかわきを感じる前に、こまめに水分を補給することが大切です。

#### 2 清涼飲料水の飲みすぎには注意！

甘い清涼飲料水には、水分と一緒に糖分も含まれるため、清涼飲料水をたくさん飲むと、糖分をとりすぎてしまいます。

清涼飲料水だけでなく、水やお茶からも水分を摂取しましょう。

#### 3 食事からも上手に水分をとりましょう。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、水分・ビタミン・ミネラルがバランス良く含まれています。旬の野菜を積極的に取り入れましょう。

