



5月 給食だより



三成小学校

若葉の緑がひととき鮮やかになり、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れます。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。



体温が上昇する

脳の働きがよくなる

胃が活発になる

血流がよくなる

排便を促す



《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



具たくさんおにぎりやサンドウィッチ、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～

【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

作り置きもできて朝ごはんの一品にもピッタリです！

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。

