

令和6年度 石北小だより 5月 5月15日

# ランチタイム

入学、進級して1か月が経ちました。新しい学校、学年に慣れ、がんばっていることとおもいます。しかし、疲れが出てくる時期でもあります。栄養バランスのよい朝ごはんを心がけ、毎朝しっかり食べるようにしましょう。

## ☆元気な一日は朝ごはんから☆

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。

- 朝ごはんを食べると
  - エネルギーが脳や体に補給され、脳が目覚め、体の体温が上がり、動く準備をします。
  - 胃や腸の働きが高まり、うんちを出しやすくしてくれます。



そして、脳にエネルギーがいくことによって勉強に集中することができます。

朝ごはんをきちんと食べ、生活リズムをととのえましょう。

## ☆朝ごはんQ&A☆

栄養のバランスのとれた朝食のために、どうしたらよいですか？

3つの食品のグループ（赤・黄・緑）それぞれから偏りがないように選びます。主食と主菜が一皿になった料理やオープンサンドのような形式の料理をいくつか考えておいてはいかがでしょうか。食品のグループを組み合わせることで栄養バランスが整うだけでなく、料理の色がカラフルになり、見た目も美しくなります。

## 今月の目標 衛生に気を付けよう

～保護者の皆様～

## ☆子どもが食べるのが楽しみになる朝ごはんの工夫☆

朝ごはんは、毎日食べることや栄養バランスが大切ですが、楽しく食べることも考えてみませんか？

＜楽しい朝ごはんのポイント＞

- ① 見た目がきれい
  - ② 食感がいろいろ
  - ③ 簡単に作れる
  - ④ 好きな食材を取り入れる
- このことを取り入れ、いつものごはんやパンに工夫をしてみましょう。簡単に栄養バランスもよくなります。

【献立例】

＜ごはん＞

- ◎ さけとごまの混ぜごはん
  - ◎ 梅干しとしらすときゅうりの混ぜごはん
- ＜パン＞
- ◎ ピザトースト
  - ◎ 目玉焼きパン

＜調理する手間を少なく＞

パンの上に炒めた卵や野菜をのせることで、一皿で主食と主菜、副菜が一緒にとることができます。さらに、牛乳や果物を追加すると、より一層栄養バランスがととのいます。

## 食べ物〇×クイズ

- ① 和食では、左にごはん、右に汁物である。〇か×か。
- ② あげパンが開発されたのは、安くておなががいっぱいになるからである。〇か×か。

答え

- ① ○ 配膳のとき、正しくおきましょう。
- ② ○ 戦後の児童の栄養のために、安くカロリーの高いあげパンが作られました。

## 手を洗ったら、きれいなハンカチでふこう

手を洗った後、かみの毛や服などをさわっていませんか。かみの毛や服には、雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

