

# 5月 給食だより

## 朝ごはんを食べて1日を元気にスタート



新年度がスタートして1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきたことと思います。子どもたちが元気いっぱいに一日をスタートするために、朝ごはんは大切な役割を果たしています。

### 朝ごはんが大切な理由



#### エネルギー補給

夜、眠っている間にもエネルギーは消費され、朝起きた時は「エネルギーが空っぽ」の状態です。

炭水化物の「ごはん」や「パン」が午前中を元気に過ごすためのエネルギー源になります。



#### 体温の上昇

ごはんを食べると身体がぽかぽかと温まった経験はありませんか？

寝ている間に下がった体温を上昇させる効果があります。

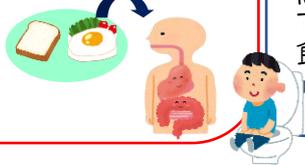
朝の「なんだかやる気がない」も解決してくれます。



#### 便秘の予防・解消

朝ごはんを食べることによって腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。

便は寝ている間に作られるので、朝は最もスムーズに排便しやすい時間帯です。



#### 生活リズムを作る

子どもにとって食事は、栄養補給だけではなく、生活リズムを整えるためにも大切です。一日の始まりに朝ごはんをきちんと食べましょう。



### 朝ごはん、何を食べたらいいの？



忙しい朝は、できるだけ簡単に必要な栄養をとりたいものです。朝ごはんを食べていない子は、まずはステップ1のおにぎりやパンから始めてみましょう。汁ものは、野菜とたんぱく質（卵や豆腐など）を入れると、一度に必要な栄養をとることができておすすめです。



朝ごはん金メダルを目指そう！

#### 朝ごはん抜き



#### ステップ1

**まずは、炭水化物！**  
午前中を元気に過ごすためのエネルギーを補給します  
(例) ごはん、おにぎり、パ

#### ステップ2



#### たんぱく質で体温をあげよう！

朝の体温上昇に関わっています  
(例) 目玉焼き、納豆、ヨーグルト、牛乳

#### 水分補給も大切です！

#### ステップ3



**野菜や果物でビタミン、ミネラル**  
汁ものは身体を温める効果があり、また簡単にたくさんの野菜とることができます  
(例) スープ、みそ汁、サラダ、くだもの

5月5日は端午の節句です。

男の子の厄除けと健康を祈る日です。こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。

かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起ものです。また、厄除けや健康を祈ってしょうぶ湯にはいる習慣もあったようです。

