



おうちの人と
いっしょに
読みましょう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



Q1 どうして朝ごはんが必要なの?

朝、起きたばかりの脳や体はエネルギー不足、つまり電池切れの状態です。朝ごはんをしっかりと食べると、ねているときに下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーが補給されて脳が元気に動き出します。



Q2 どんな朝ごはんを食べればいいのか?

「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物/飲み物」がそろったこんだてが理想です。

脳と体の
エネルギーの源!

主食

ごはん、パン、
めん類、シリアルなど



体温を上げ
スタミナアップ!

主菜

ウインナー、
目玉焼き、焼き魚など



調子を整え

おなかスッキリ!

副菜

サラダ、おひたし、
果物など



足りない
栄養素を補う!

汁物/飲み物

汁物/飲み物

みそ汁、スープ、
牛乳など



Q3 朝ごはんが食べられません...

朝食食べる時間がなくて...

お腹が減っていないから...



夜遅くまで起きていませんか?
まずは起きる時間を、今より20
~30分早くして生活リズムをと
のえよう!

遅い時間の夜食や夕ごはんの
食べ過ぎが原因かも...!?
ねる2~3時間前には食事をすま
せ、こつりとしたおかずはひかえ
ましょう。



★グリーンピースのさやむき★

4月26日、1年生とたんぼぼ学級の児童でグリーンピースのさやむき体験をしました。また、さやむきをしたグリーンピースを使って給食でピースごはんを提供しました。実際に食材を見て、食材に触れて、食べる経験は子どもたちにとって非常に良い機会になったことと思います。

