



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-------------	-------------	------------------

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんね。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



おうちの人といっしょによみましょう!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って、20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



端午の節句

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習もあります。



5月の給食からのおすすめレシピを紹介

☆ いろいろな魚でアレンジしてみよう ☆ 「さわらのゆず風味焼き」

- (材料) 大人4人分
- さわら切身・・・4切
 - おろししょうが・・・小さじ1
 - 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 砂糖・・・大さじ1/2
 - みりん・・・小さじ1弱
 - 料理酒・・・小さじ1
 - ゆず果汁・・・小さじ1

- 【作り方】
- ① 全ての調味料を混ぜ合わせる。
 - ② さわら切身を①によく漬け込む。
 - ③ グリルやフライパンなどで焦げないように焼く。

学校給食で使用している魚の切身には、小骨がついています。はしでじょうずに骨がとれるよう、ご家庭でもくりかえし教えていただくようお願いいたします。

