

生活リズム

を見直そう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

食べもののグループとおもな働き

食品は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いますので、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。給食の献立予定表を見ると、食品の種類やおもな働きを知ることができます。給食の献立を参考に、ご家庭でも、栄養バランスのよい食事になるように工夫してみましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう！

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

～ 5月の給食からのおすすめレシピを紹介 ～ 「みそ野菜炒め」をつくってみよう！！

(材料) 大人4人分

厚揚げ豆腐・・・1/2枚(100g)
 にんじん・・・1/4本(50g)
 もやし・・・1/2袋(120g)
 キャベツ・・・2～3枚(150g)
 ピーマン・・・1/2こ(20g)
 サラダ油・・・小さじ1
 A おろししょうが・・・小さじ1/2
 おろしにんにく・・・小さじ1/2
 みそ・・・大さじ1弱
 砂糖・・・小さじ1弱
 みりん風調味料・・・小さじ1
 コンソメ・・・小さじ1/2弱
 豆板醤・・・小さじ1/2弱

【作り方】

- 厚揚げは2cm角くらのさいの目に切る。にんじんは、短冊切り、もやしは洗っておく。キャベツは1cmくらいの幅に切る。ピーマンは半分に切って5mmくらいの幅に切る。
- Aの調味料を混ぜておく。
- フライパンに油をいれ、にんじん、もやしを軽く炒める。にんじんに火が通ったらもやし、キャベツ、厚揚げをいれて炒める。
- ③の野菜に火が通ったら、②の調味料をいれて調味する。
- 最後にピーマンを加えて、彩り良く炒める。