

5月 給食だより

令和5年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和5年5月9日

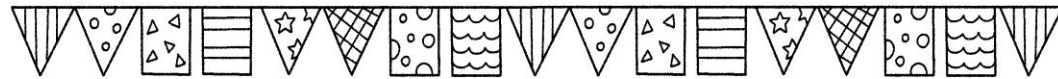
GWが終わり、いよいよ運動会に向けて本格的な練習がはじまります。

季節の変わり目ということもあり、気温が上がったり下がったりするなかで、体調をくずしやすいときでもあります。

「食事(栄養)・運動・睡眠」のバランスをしっかりとって、元気に過ごしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

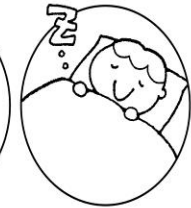
生活習慣



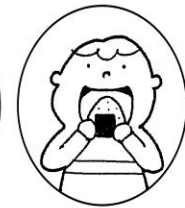
早起き



早寝

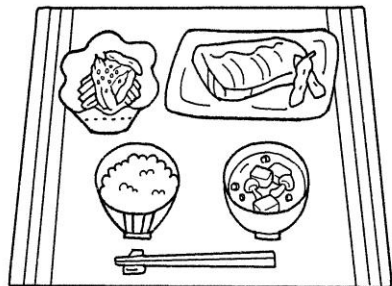


朝ごはん



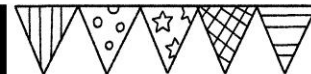
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

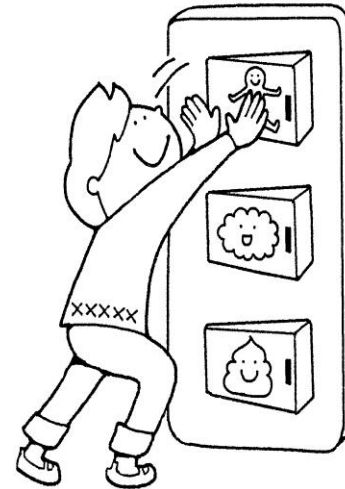


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



まいにち 毎日「朝ごはん」を食べよう!

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

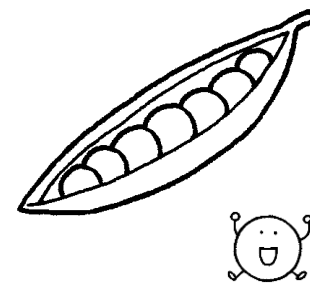


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

旬の食材を味わおう☆



グリーンピース



さやをむいてみよう!

グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので、豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



給食では、5/15(月)にグリーンピースごはんが出ます。

1年生にさやむきのお手伝いをしてもらいます!