

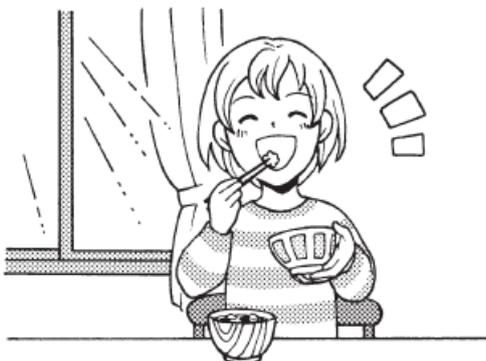
給食だより 5月

令和5年5月18日

座間市立入谷小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためによいことがたくさんある、とても大切なことです。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていけるように、食べていない人は少しずつでも食べられるように習慣づけていってください。

一日のスタートボタン！朝ごはん



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。すると、体温が上がり脳や体を目覚めて、活動できる状態に切りかわります。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防にも役立ちます。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしたいですね！

朝ごはんをステップアップしよう！

<p>ホップ (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。おにぎりなどのごはんや、パンなどの主食は体を動かすエネルギーのもとになるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などは用意しやすいのでおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。汁物に野菜をたくさん入れると副菜になります。そのまま食べられるミニトマトなどもおすすめです。</p>
--	---	---

保護者のみなさまへ

慌ただしい朝の時間のごはんづくりは、前日の夕食を温めるだけにしたり、手軽に食べられる食品を活用するなどして、だんだんと子ども自身でもバランスよく準備できるようになると、時間確保につながるだけでなく、将来の子どもの食生活の基礎にもなります。どうしても朝に栄養バランスが整えられなかった日は、夕食で補うようにするのも一つの方法です。

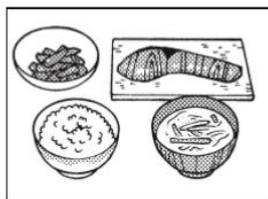
栄養バランスがとれる朝ごはんとは??

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスのとれた

朝ごはんになります。

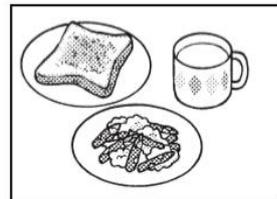
- 主食：ごはん、パン、うどん など
- 主菜：魚、肉、卵などを使った料理
- 副菜：野菜やきのこなどを使った料理

朝ごはんは主食ばかりにかたよりがちですが、主菜や副菜を組み合わせることが重要です。



(和食)

ごはん、焼き魚、
いんげんのごま和え、
みそ汁



(洋食)

トースト、牛乳、
卵と野菜の炒めもの

朝ごはんに手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱しないで食べられるものを探してみましょう。

納豆



しらす干し



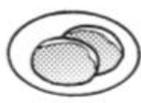
のりのつくだ煮



明太子



ハム



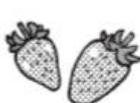
チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス



あさ じゅんび

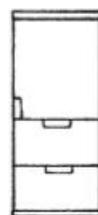
朝ごはん準備の

じかんたんしゅく

時間短縮ポイント

前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を利用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



手洗いの後は清潔なハンカチで

ふきましょう

だんだんと気温も上がり、じめじめとしてくる季節です。食中毒などを予防するためにも、手洗いはとても大切です。

1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れていて、そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌などがふえてしまいます。きれいに手を洗っても、ハンカチが汚れていては台無しです。ハンカチも毎日取りかえるようにしましょう。

