

5月給食だより

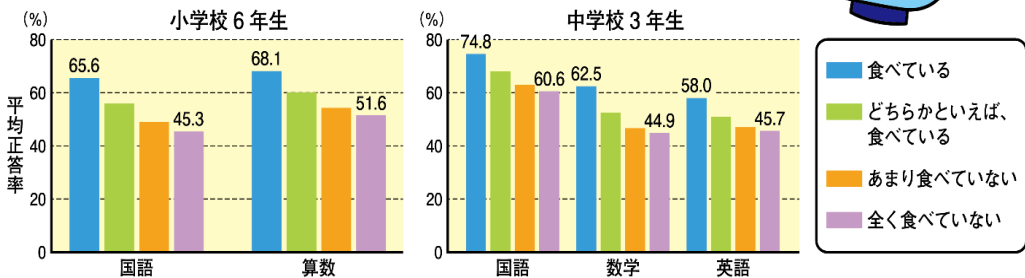
北空知圏学校給食センター

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、お腹がすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元（2019）年度〉

はちじゅうはちや 八十八夜ってなあに?

「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌を知っていますか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの八が重なることから、農家業を始めるのに縁起のいい日とされています。



朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人
- 主食を食べている人
- 主食+1品食べている人

まずは、主食を食べることをめざしましょう。
 さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

おすすめの常備食材

主食 ご飯、パン、シリアル、うどん、バターロール	主菜 ウインナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、モやし、乾燥わかめ	果物 みかん、いちご、バナナ
			牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト

早いもので新学期がスタートして1ヶ月が過ぎようとしています。特に新1年生のみなさんは、学校生活に慣れるまでには、もう少し時間がかかるかもしれませんが、先生のお話を良く聞いて、頑張ってくださいね！進級したみなさんは、さまざまなことに慣れてきた頃だと思います。5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目であれやすくて体調をくずしやすくなる時期です。元気に毎日過ごすためには、規則正しい生活を、3度の食事をしっかり食べることが大切です。ゴールデンウィーク中もお休みだからといって夜ふかしや朝寝坊をせず、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

