

つきくひょう

じょうぶな体をつくろう

Table with columns for Date, Main Food, Milk, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutrients. It lists daily menus from May 1st to May 31st, including items like rice, miso soup, and various side dishes, along with their respective nutrient values.

* ごはんは 大麦入りです。

* 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和6年度
5月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



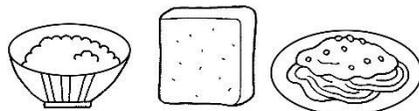
生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

カルシウムが多い食品

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを選ぶことがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！

好き嫌いをして残さず食べよう

みんなで楽しく食べよう

今月の献立から

☆かつおのオニオンソース☆(4人分)

かつお角切り 180g A(酒 小さじ1/2 塩・こしょう 少々) でん粉 35g
揚げ油 適量 B(玉ねぎ 40g 砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1・1/2 酢 大さじ1/2 粉からし 0.2g)

- ① かつおはAで下味をつけ、でん粉をつけて油で揚げる。
- ② Bの調味料を全部鍋に入れ、火にかけ煮立ててオニオンソースを作る。
- ③ ②に①を入れからめて仕上げる。

※魚はかつお以外のたらやまぐろなどでもおいしく作れます。