

月目標：しょうふな体をつくらう。

Main table with columns for date, main dish, milk, side dish, red food, green food, yellow food, and nutrition. Includes rows for 1st to 31st of the month.

# 食育だより

5月

~今月の目標~

朝ごはんを食べてから  
じょうぶな体をつくろう

給食センターのホームページはコチラから。  
献立表も見られます。  
給食の写真もあるよ!



# お手伝いしてるかな?

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にもしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。  
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。

朝ごはん、毎日欠かさず  
食べてるかな?

朝ごはんを食べよう

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。やすみの日にも早寝・早起きをし、しっかり食事をして元気な体と心を作りましょう。

## 朝ごはんをおいしく食べるためには?



給食で学んだ正しい食器の置き方を  
うちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分  
ができてそうなことは進んでお手伝い  
しましょう。

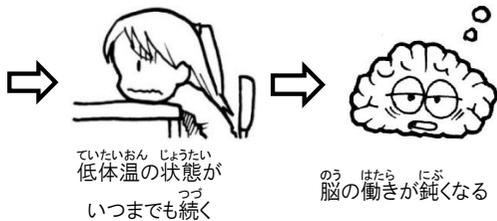


いっしょに買い物に出かけて、  
メニューのアイデアを提案してみるの  
もいいですね。

## 朝ごはんをきちんと食べないと…

さまざまな能力低下の原因となる

朝ごはんをしっかり食べてから学校に来ていますか?  
朝ごはんを食べないことが習慣化すると体のウォームアップ効果がないために…



朝ごはんをおいしく食べるには  
時間的なゆとりを持つことが一番のカギ!  
早寝早起きをして軽い空腹感があると朝ごはんもおいしく食べられます。

家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通じた家族の間の楽しいコミュニケーションづくりにもぜひお役立てください。

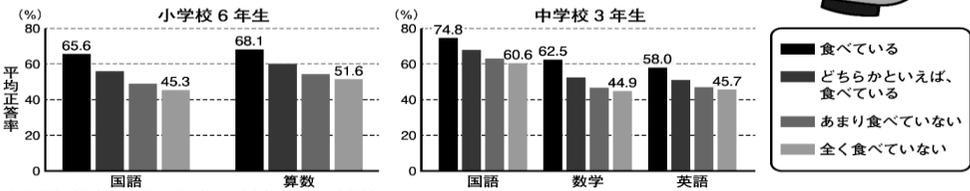
## “旬”をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼというように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。給食でもできる限り利用していこうと思っ  
ていますが、ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食卓や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



## 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?



## 理想的な朝ごはんは…

・温かい食べ物を取り入れて  
パンやシリアルなどのつめたい主食でも温かいスープやホットミルクがあればいいですね。



・午前中の活動を支えることができるように  
脂肪を含む卵やチーズはスタミナをしずく持続させるのに効果的。  
野菜も忘れずとりましょう。



## 旬の食べ物 アスパラガス



市の特産品、アスパラガスは、一番おいしいときを迎えています。地面から伸びた新芽を食べるアスパラガスは「旬」が短く、春から初夏までのぜいたくな味です。  
おなじみの食べ方だけでなく、肉や魚を油で揚げ、ゆでアスパラガスと一緒にたれをからめるなど、給食ならではの食べ方で中野市の春の野菜を楽しもうと計画しています。