



# 5月 給食だより



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果



やる気や集中力が 高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う 
---------------------	----------------	-------------	-------------	--------------

### 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> 	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> 
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりはやめましょう。



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えかけます。

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。

本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。 	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。 
のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。 	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう。 

## 世界の料理の日 ブラジル 5月16日(火)



### 「フェイジョアーダ」

今月の世界の料理はブラジルです。今回は「フェイジョアーダ」を給食にとりいれました。

料理名になっている「フェイジョ」は「豆」を、「アーダ」は「混ぜて煮る」を意味するポルトガル語です。その名前のとおり、黒いんげん豆とソーセージや肉・野菜などを煮込んだ料理で、代表的なブラジル料理のひとつです。また、ブラジルの国民食とも言われているそうです。

給食でも、豆・ウィンナー・豚肉・野菜を煮込んで作ります。味わって食べてみてください。

## 郷土料理の日 神奈川県 5月11日(木)



### 「サンマーメン」



今月は神奈川県の郷土料理の「サンマーメン」です。

「サンマーメン」は、もやしや野菜・豚肉などを入れた野菜炒めに、スープを入れてとろみをつけたものをラーメンにのせた料理で、横浜で生まれた麺料理です。今では、県内のラーメン店や中華料理店でメニューに取り入れられています。

定番はもやしや白菜・豚肉を使いしょうゆ味に仕上げますが、味や具材をアレンジして提供するお店もあるようです。

給食では、もやしやたけのこ・キャベツや豚肉を使い、しょうゆ味で仕上げます。味わって食べてみてください。