



給食だより

令和8年 5月 1日

木々の葉が鮮やかな緑となり、心地よい初夏の風を感じる季節になりました。新年度が始まって1ヵ月が経ち、学校生活にも慣れてきて疲れが始める時期です。疲れをためないためにも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

今月の給食目標

「食事と健康の関わりについて考えよう」

健康な体で生活するためには、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

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て、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。



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?ごはんだけ、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、ごはん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。

