



食育だより

2025 年
5 月

横川東小学校

田んぼの稲の緑がさわやかな風にゆれています。子供たちは元気に学校生活を送っています。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時です。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

今月の目標は

- 朝ごはんの大切さや食べ物の働きについて知る。
- 食卓づくりや、配ぜんに協力する。



毎日、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようにします。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強や運動をすることが出来ます。

このような組み合わせはいかがですか？

★おかかチーズおにぎり



ごはん
+プロセスチーズ
+かつお節
+しょうゆ

★ツナ昆布おにぎり



ごはん
+ツナ缶
+塩こんぶ

★サクサク納豆ごはん



ごはん
+天かす
+納豆
+青のり

具材を巻いたり、おにぎりにすることで食べやすくなります♪



★きな粉バナナミルク

牛乳（豆乳）
+きな粉
+バナナ



★ピザ風トースト

食パン
+コーン缶
+チーズ
+ケチャップ



★ツナと青菜のサンドイッチ

食パン
+青菜
+ツナ缶
+マヨネーズ



青菜は、食べやすい大きさに切って、軽く水をかけて電子レンジで加熱すると簡単に仕上がります。青菜以外にも、ブロッコリーや人参など色々な野菜でアレンジしてみてください♪

食事の際は水分補給を忘れずに



健康けんこうづくりは生活せい かつリズムと食事しょく じから

私^{わたし} たち^{から}の 体¹ は、 1日^{にち}の中^{なか}で ある一定のリズムに 従^{したが}って 活動^{かつどう}して います。 おなか^{なむ}が すぐ^{すく}の も 眠^ねく なる もの。 このリズムの ひとつ^{ひとつ}です。 生活^{せいかつ}リズムが 崩^{くず}れる と 健康^{けんこう}に 異常^{いじょう} が 出^でやす くなります。 早寝^{はやね}・早起^{はやお}き、規則^{きそく}正^{ただ}しく 食^{しょく}事^じをと るこ とは 体^{からだ}の リズムを との え、 維持^{いじ}する ため に とて も 重^{じゅう}要^{よう}です。

