

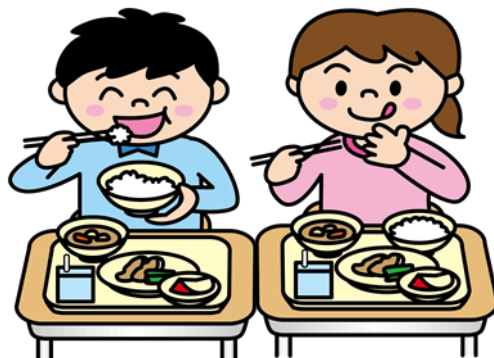
# ランチタイム

## 5月号



大森第四小学校  
校長 長町 正弘

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。  
5月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。朝から元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けましょう。朝食の栄養バランスに注意し、いろいろなものを食べるように心がけましょう。食欲がない人、食べる習慣がない人もまずは一品からチャレンジできるようにしてみましょう。



### 5月の給食目標

#### 「健康なからだをつくろう」

1日3食、主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事をするを、こころがけましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう



### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいでしょうか。

## 朝ごはんの効果

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

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・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> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<b>+ 汁物</b> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<b>+ おかず(主菜)</b> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<b>+ 果物</b> 
<b>+ 牛乳・乳製品</b> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			



## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。