

食育だより 5月号

令和8年5月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

白ひごとに暖あたかさが増まし、外遊そとあそびの楽たのしさも増まします5月がつです。新学しんがっ期が始はじまってほぼ一げつか月あたらしい学がくねん年ねんやクせいかつラスでの生せい活かつにも慣なれ、ホほんットする半はん面めん、疲つかれも出でてきやよすい頃ころです。「夜よるは早はやめに寝ねて、朝あさ早く起おきあきて、朝あさごはんをおしっかり食たべる」といせいった生せい活かつを心こころがけて、健けん康こうと学がく力りょくアあッくを育はぐんでいいきまましょう。



朝あさごはんは1日いちのはじまり
しっかり食たべて健けん康こうな心こころと体からだをつつくろう!



朝あさごはんのやくわり

体たい温おんがああがり、体からだが活かつ発ぱつになる

脳のうにエえネにルるギぎーが補ほ給きゅうされる

腸ちようが刺し激げきされてはたたらきがよよくなる

元げん気きに運うん動どう

集しゅう中ちゆうカかアあッく

快かい便べん



バばラらンスんよよく食くべべようようね!



朝あさごはんを食たべないと、おおななかかがすすいて勉べん強きやうに集しゅう中ちゆうでききずずぼぼんんやりししたり、イいラらイいラらの原げん因いんになります。ままた、エえネにルるギぎー不ふ足そくでは、体からだを動うごかかすたための筋きん肉にくが十じゅう分ぶんに動うごかせせまません。朝あさ、食しょく欲よくがあいいない場ばああいは、無む理りにたたくくささん食くべべず、エえネにルるギぎー補ほ給きゅうするこことを目も的てきに食くべべてみみまましょう。

そそろろそそろ気きをつつけけたいたいね!

初しょ夏がからの水すい分ぶん補ほ給きゅう

急きゅうな暑あつさに体からだはびびっっくり!

朝あさごはんでままずはししっっかり!



「春はるが来きた! 気き持もちがいいいな…」と思おもつつてていた体からだは、ままだ急きゅうな暑あつさに慣なれていまません。いいつつもも以い上じょうに気きをつつけて水すい分ぶん補ほ給きゅうをしまましょう。

水すい分ぶん補ほ給きゅうはままずは食しょく事じから。汗あせで失うしななれるミみネねラルる(塩えん分ぶん含ふくむ)も補ほ給きゅうでききます。たただだし、塩えん分ぶんにつついては予よ防ぼう的てきに多おほくととる必ひつ要ようはあありまません。

ふふだだんは水みずや麦むぎ茶ちやで!



ジじュじースすはささととう(糖とう分ぶん)、スすポぽーおトとドリンクんは塩えん分ぶんのとりりずずぎにつつなががるこことああるよ。水みずやカかフェフェインいんをふくくままない麦むぎ茶ちやがおすすめめです。

ちちびびちちび、ここままめに!



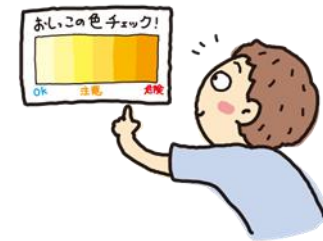
一いち度どにたたくくささん飲のむと体からだがびびっっくりするよ。ののどがかわわくくままええに、ひひととくくちち、ふふたたくくちち、ちちびびちちびここままめに飲のんで水すい分ぶん補ほ給きゅうをしまましょう。

運うん動どう前まえはととくくにしっっかり!



運うん動どう前まえの水すい分ぶん補ほ給きゅうも忘わすれれずずに。水すい筒とうやジじャあグぐは日ひ陰かげななど涼すずしい場ば所じょで保ほ管かん。ペぺットボぼトルるはキャかップぷをああけけたら早はやめに飲のみみききろろううね。

おおししっっこの色いろにも注ちゅう目もく!



トとイいレれに行いつつたらおおししっっこの色いろに注ちゅう目もく。色いろが濃こくくななつつてていたら、体からだかかららの「おお水みずがありりないよ」といいうサイさいンんだだと思おもつつててね。