

# 食育だより 5月



令和5年5月  
秩父第一中学校共同調理場発行

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。

1日3食の食事をとり、規則正しい生活を送って、体調を崩さないように気をつけましょう。



## 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とりことが基本です。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

- 1 脳や体のエネルギー源になる
- 2 やる気や集中力が高まる
- 3 運動能力がアップする
- 4 生活のリズムが整う
- 5 体温が上がり代謝がアップする
- 6 生活習慣病の予防



### 栄養バランスも意識しましょう

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。



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。



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!



### 作ってみませんか

### 《たくあんあえ》

〔材料〕 4人分

たくあん漬け 50g  
きゃべつ 100g  
きゅうり 50g  
にんじん 15g  
ハム 20g  
いりごま 3g  
サラダ油 4g  
しょうゆ 6g  
酢 3g

〔作り方〕

- 1 たくあんは細切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- 2 キャベツは軽くゆで、千切りにする。(にんじんも一緒にゆでる。)
- 3 調味料と和える。

※たくあん漬けは、甘口タイプがおすすめです。

### 【食育 English】 Children's Day

Children's Day is annually celebrated on May 5th.

(こどもの日は、毎年5月5日にお祝いします。)

We celebrate children's happiness, their health and growth on this day.

(この日に、こどもたちの幸せやその健康と成長を祝います。)

On Kodomo no hi, we eat Kashiwa mochi (Rice cakes wrapped in oak leaves) or Timaki (Rice dumplings wrapped in bamboo leaves).

(子どもの日に、子どもの成長を願って食べるのが「柏餅」や「ちまき」です。)

Kashiwa mochi, is a very auspicious food.

(柏餅はとても縁起の良い食べ物です。)

