



新学期が始まって1ヶ月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

しっかり食べよう朝ごはん！



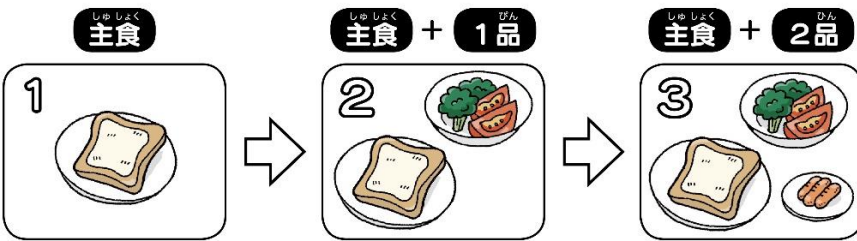
朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることで、1日を元気に過ごすための3つのスイッチを押すことができます。

- ①頭のスイッチ ②体のスイッチ ③おなかのスイッチ

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きたときは、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、頭と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。また、朝ごはんを食べると腸が動いて、うんちが出やすくなります。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんを食べるには・・・

- ①早寝、早起き
早寝、早起きをすると、生活リズムが整って、食欲がわくようになります。
- ②夜遅くに食べない
夜遅くに食べてしまうと朝おなかがすかなくなってしまいます。

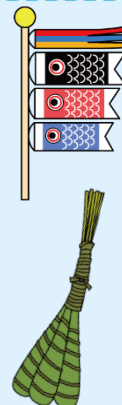
こどもの日

5月5日は「こどもの日」で、国民の祝日です。国民の祝日に関する法律では、「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」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。

たんご せっく 端午の節句



5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



- 5月1日
こどもの日献立！
牛乳
そばろごはん
かつおカツ
若竹汁
かしわもち