給食だより５月号

令和６年　４月　２６日(金)
秩父市立原谷小学校・高篠小学校

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でしょうか。朝ごはんは食べられていますか？朝ごはんは、１日の元気の源です！１日元気に過ごすために、栄養バランスの良い朝ごはんを食べられるといいですね。

ステップアップ朝ごはん

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きたときには脳も体もエネルギーが足りない状態です。そのため、元気に活動するために朝ごはんを食べて、エネルギーや様々な栄養素をとる必要があります。

どんなものを食べたらいいの？

①ごはん・パン

体温を上げる働きがあり、勉強や運動などをがんばるエネルギーになります。



②卵・乳製品・納豆・肉・魚

筋肉や骨、血液のもとになるたんぱく質を多く含む食品は、体の成長に欠かせません！



③野菜・果物

野菜・果物は体内で主に体の調子をととのえる働きがあり、うんちが出やすくなります。



朝ごはんを食べていない人は、①ごはん・パンから始めてみましょう！
朝ごはんを食べている人は、①～③がそろった朝ごはんとなっているかチェックしてみましょう！
少しずつステップアップできるといいですね！

朝食ステップアップの工夫

①残り物を活用！

夕食の残り物や余って冷凍したごはんを温めて朝ごはんにするのもいいですね。

②買い物で工夫！

納豆やチーズ、ヨーグルトといった調理しなくてもいいものを買っておくと手軽にステップアップができます。また、バナナやみかんといった皮むきの必要がない果物は手間がかからず朝ごはんに食べやすいと思います。










夏も近づく八十八夜♪

みなさんは「茶つみ」という歌を知っていますか？「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいいます。この時期にはお茶の新芽が出そろい、お茶つみが始まります。このときにつまれたお茶は「新茶」または「一番茶」といい、栄養が豊富でおいしいと言われています。**今年の八十八夜は、５月１日(水)です！**ぜひ、新茶を飲んでみたり、「茶つみ」を聴いたりして八十八夜を感じてみてください！