



こめっこ

～学校給食だより～



令和5年(2023年)5月号

風薫るさわやかな季節となりました。子ども達は4月からの新しい学校生活にも慣れてくる頃です。一方で、『5月病』という言葉があるように、この頃になると新学期の疲れが出て体調を崩しやすくなることもあります。毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスの取れた**食事**、**適度な運動**、**十分な休養および睡眠**の3つが大切です。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

食事



朝、昼、夕の3回の食事の時間帯を決めて、きちんと、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

運動



体力をつけ、生活習慣病を予防します。毎日体を動かすことを心がけ、適度な運動をするようにしましょう。

休養(睡眠)



疲れをとり、成長や発達を促します。夜ふかしをしないで早く休み、十分な睡眠をとるようにしましょう。



朝ごはんはスイッチON!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはンは、脳や体を活動モードに切り替える**スイッチ**の役割をします。また、体内時計リセットする働きもあるので、朝から心も体も元気にスタートすることができます。



体のスイッチ

睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動モードにしてくれます。

頭のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源となり、集中して学習に取り組めるようになります。

おなかのスイッチ

腸が動き始めて、排便を促します。一日の始まりをすっきりとスタートできるようになります。

しっかり「スイッチ」をいれるためには

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。さらに、汁ものや飲みものを加えると、不足しがちな栄養素や、睡眠中に失った水分を補うことができます。

| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁もの |
|--------|-------|-------|----------|
| | | | |
| エネルギー源 | たんぱく源 | ビタミン源 | プラスα水分補給 |

こどもの日&ウェルカム アフターコロナ献立



「かつおごはん」「メンチカツ」を計画しています。



新型コロナウイルスの感染法上の扱いが5類に引き下げられることと、5月5日が「こどもの日」であることから、**5月8日(月)**に特別献立を実施します。「勝つ」という言葉をかけた縁起の良い食べ物や、特別デザートで子ども達の健やかな成長と健康を応援します。

毎日の給食メニュー紹介



●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧ください。