



家庭数

給食だより

5月号 さいたま市立新開小学校



緑のさわやかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期でもあります。5月は夏のように暑くなる日もあるので、水分補給をしっかりと体調管理に気を付けましょう。また、1日を元気に過ごすためにも毎朝の「朝ごはん」を大切にしたいと思えます。

～朝ごはんを食べて元気スイッチON!～

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだ全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。

体温が上がる

脳が目覚める

排便を促す

血流がよくなる

朝ごはんをおいしく食べるためには…

- ①早起きをする。** 早く起きると時間に余裕ができ、お腹がすきます。
- ②時間を決める。** 同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- ③夜食は食べない。** 夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん何を食べていますか？

<p>何も食べていない</p> <p>バナナ、おにぎり、トーストなど少しだけでも食べてみましょう。</p>	<p>主食のみ</p> <p>みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど1品食べるものを増やしてみましょう。</p>	<p>主食と主菜</p> <p>野菜のおかずや果物などを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。</p>
-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

～野菜を食べよう！～



健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は350g以上です。

しかし、現状は平均280g程度とあと少し目標量に届いていません。目標量を満たすために増やしたい野菜の量は70g、これは野菜サラダ1杯分程度の量です。

普段の食事をふり返り、少し野菜が足りていないかな?と思う場合は野菜料理を一品プラスしてみましよう。野菜料理を増やすのが難しい時は、みそ汁やスープに入れる野菜を増やして具沢山にするのもおすすめです。

野菜350gの目安



具沢山みそ汁



おひたし



野菜の煮物



野菜いため



野菜サラダ

1日5皿以上を目標に

小鉢1皿で野菜約70g

て手ばかりで野菜350gの目安を覚えよう!

生なら両手で3杯



ゆでたら片手で3杯

