

# 給食だより

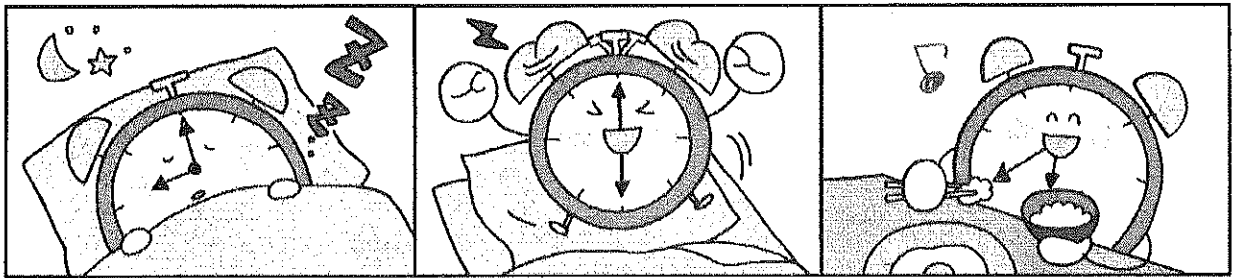
令和4年5月2日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげてください。)

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節となりました。新年度が始まって、1か月がたちます。新しい環境に少しずつ慣れてきている反面、疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも栄養をしっかりと、生活リズムを整えましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう

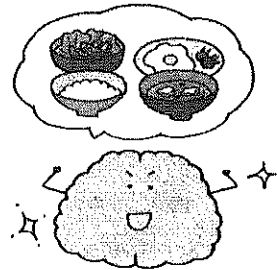
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が少なくなる・朝起きられない・朝ごはんが食べられないなど、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。早寝で十分な睡眠時間を確保して、早起きで朝の太陽を浴びて朝ごはんをしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。



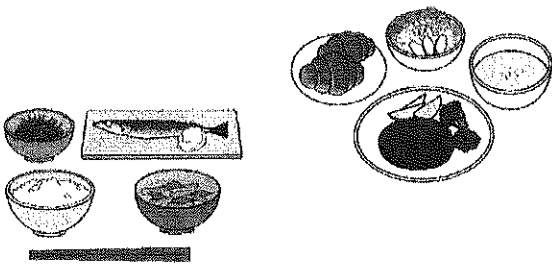
### 朝から脳を元気にするには

私たちは、朝ごはんを午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝ごはんにおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、ごはんやパンなどの主食だけではなく、おかずもしっかり食べることが大切です。



### 朝ごはん 何を食えばよいの？

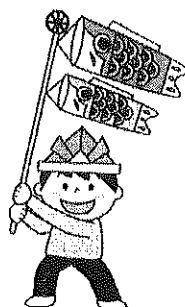


朝ごはんに限ったことではありませんが、献立をたてる時、ごはんやパンなどの主食、肉・魚・たまごなどの主菜、野菜や海草・きのこ料理などの副菜、そして汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。

### 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。

「菖蒲の節句」ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。



朝の光にはパワーがある!?

### 朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。