

5月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年5月 第87号

新学期が始まり1か月が経ちました。若葉が目まぶしく、初夏の風を感じるようになりました。過ごしやすい季節ではありますが、日中には汗ばむ日もあります。水分補給をこまめに行い、毎日を元気に過ごしましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きをする</p>	<p>朝・昼・夜の3食をしっかりとる</p>	<p>適度な運動で体を動かす</p>
------------------	------------------------	--------------------

5月は、「五月病」という言葉をよく耳にします。五月病とは、医学的な病名ではありませんが、連休を過ぎた辺りから、体がだるい、疲れやすい、意欲がわからないなどの症状が現れることを言います。新生活は、慣れないことも多く知らないうちにストレスがたまるものです。気づかぬうちに無理をしてしまうことも少なくありません。心も体も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムで過ごすことが大切です。



朝起きてまず、太陽の光を浴びてから、朝食をとるようにしましょう。朝食は1日の始まりの合図です。1日を元気に過ごすために必要なエネルギーとなります。夜は、夜更かしをせず、早めに寝ましょう。夜更かしをして、朝起きるのが遅くなると、朝食をとることができず、1日の始まりがズれてしまいます。また、寝る前のテレビやゲーム機、スマートフォンの使用は眠りにくくなる原因の一つです。寝る前の使用はやめて、リラックスした状態で布団に入るようにしましょう。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、お腹の調子を整える。</p>
-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーのもとになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、麺類など	主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品など	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、海藻類など
早寝・早起き・朝ごはん!	牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト	果物 みかん、いちご、バナナ

普段、朝食を食べる習慣のない人は、まず何か口に入れるところから始めましょう。主食は、すぐに体の中でエネルギーとなるためオススメの食べ物です。おにぎりに具を入れる、パンに何か挟んでサンドイッチにするなどの工夫を加えることで、手軽にバランスの良い朝食となります。ぜひ、試してみてください。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

○前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませましょう。夜遅くに夕食をとると、食べたものが消化できず、朝食時にお腹がすいていない原因となります。



○早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくりましょう。早く起きると、ゆっくり身支度ができ、朝ごはんを食べる時間がつくれます。

