



山々は新緑で覆われ、青空を気持ちよさそうに泳ぐこいのぼりの姿もみられる季節となりました。

入園、進級からあっという間の1ヵ月でしたね。子どもたちも新しいクラスに慣れてきました。今までの緊張感がゆるみ、疲れがでてくる時期でもあります。疲労回復のためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。そして、規則正しい生活を心がけ、元気に楽しい生活を送りましょう。



今まで朝ごはんを食べる習慣がないときは、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。

すでに食べる習慣があるときは、さらに充実した朝食になるよう組み合わせてみましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスの良い朝ごはんに

朝食の内容を見てみると、おにぎりやパン、牛乳といった単品ですませてしまうことはありませんか？



毎日単品の朝食では栄養バランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんがとれるようにしましょう。

### ポイント!

主食から1つ、主菜は1つ、副菜からは2つ選んで組み合わせることです。季節や好みに合わせて、上手にバランスの良い朝ごはんにしていきましょう。

### 主食グループ

#### 炭水化物

(米・麺・パン・芋など)

エネルギーのもとになります。体や脳を動かす力になります。



### 主菜グループ

#### たんぱく質

(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)

体をつくるもとになります。

※肉・魚・卵などのおかず、乳製品を組み合わせてもいいでしょう。



### 副菜グループ

#### ビタミン・ミネラル

(野菜・果物など)

体の調子を整えます。病気になりにくくなります。

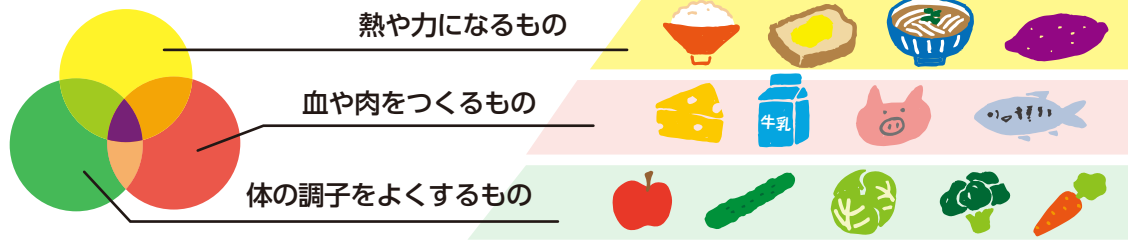
※汁物もここに入ります。おかず、汁物、果物を選んで組み合わせてもいいでしょう。



朝ごはんだけではなく、体も心も大きく成長している途中の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。



## 給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



## 朝ごはんの働き

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを  
活発にする



排便を促す



## 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。

“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。”かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。

子供の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## おやつのはなし



子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中で3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。



おやつは時間を決めて、1日1回～2回で食事に響かない程度にしましょう。「栄養・水分・心の栄養」の補給となるおやつは、子どもにとって小さな食事です。市販のスナック菓子やジュースではなく、芋類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。



手作りのおやつは理想的ですが、毎日は大変なので、せんべいやビスケットに果物やヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。



テーブルについて食べる習慣も意識して、楽しいおやつの時間を過ごしましょう！