

5月 あさごはんを食べよう！

あさごはんを食べるとこんないいことがあるよ♪



あさごはんをおいしく食べるためのポイント★

①はやくねる



②はやくおきる



③よるごはんはたべすぎない



クイズ！

5月5日のこどもの日（端午の節句）にたべないものはどれでしょう？

- ①ちまき
- ②かしわもち
- ③ひしもち

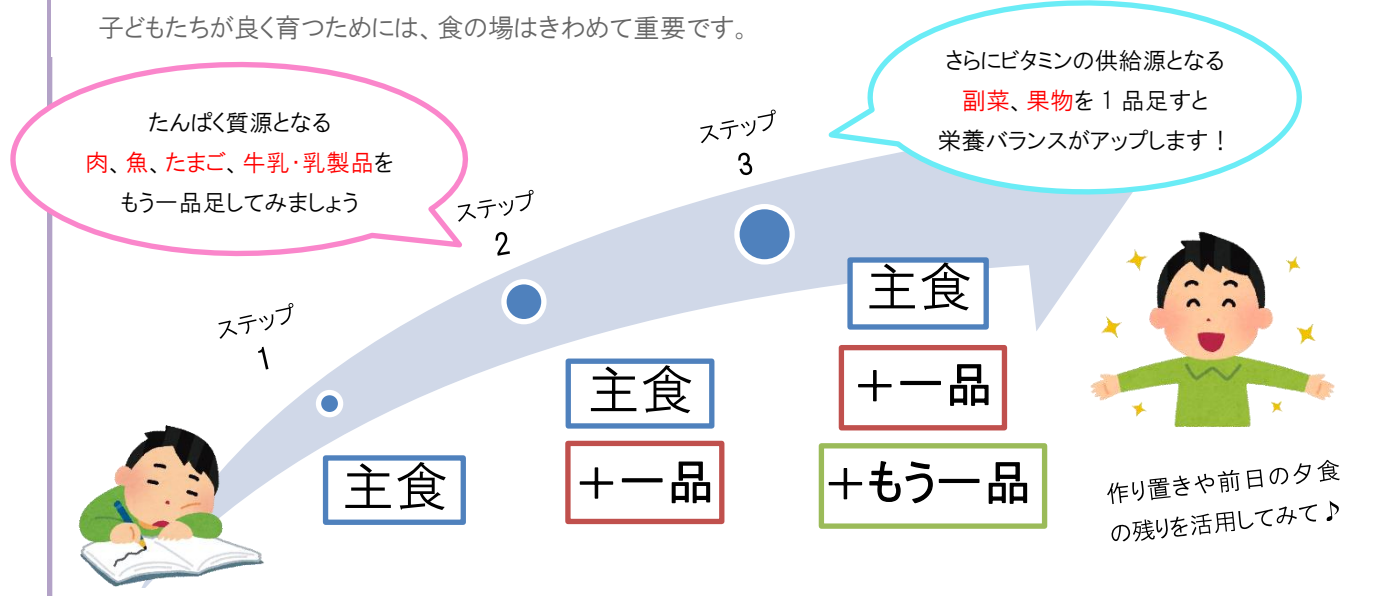


～保護者のみなさまへ～

体温を維持するには、運動と食事が重要です。運動すると身体が熱くなります。これは筋肉が動いて熱を発生させているからです。一日の熱発生量の50～60%は、筋肉による代謝だとされています。また、食事はエネルギーとなって体温を保ちます。人の体温は、食事や運動などによる熱発生と、環境、気温、発汗などによって体内の熱を放散する熱放散のバランスで成り立っています。このバランスをとっているのが自律神経です。朝食をとらず、運動もしないと熱発生が少なくなり熱発生と熱放射のバランスをとるのが難しくなります。

朝食を食べない子では体温が低く、日中に眠気を感じたり、通学意欲も低いとされています。キレる子、イライラする子、疲れやすい子の原因のひとつに食生活が乱れている特徴もあります。子どもたちの問題行動は、年ごとに低年齢化しており、そのような子どもたちには、「休養」「栄養」「運動」という健康を支える3要素が、しっかり保証されていないという報告があります。1日のスタートを快く切るためには朝の食事が大切です。欠食したり、食べても菓子パンのみ等ではないかチェックして下さい。食事は栄養素の補給だけではなく、家族のコミュニケーションを図る絶好の機会となり、心の栄養補給にもなります。「食」は、「人」に「良」と書きます。人を良くすることを育む貴重な機会です。

子どもたちが良く育つためには、食の場はきわめて重要です。



春キャベツとベーコンの巣ごもりたまご

- 材料（一人分）
- 春キャベツ 1枚
 - ベーコン 1枚
 - 卵 1個
 - 塩 少々

作り方

- ①春キャベツは太めの千切りに、ベーコンも同じくらいの太さに切る。
- ②耐熱の器に①を入れ、真ん中を少しくぼませる。
- ③卵を割り入れ楊枝で黄身に2箇所ほど穴をあける。
- ④③に塩をふり、ラップをかけてレンジで1分半～2分ほど加熱してできあがり。
〈120kcal、塩分0.3g（一人分）〉



これにパンやご飯を足せばステップ3がクリアできるよ！

