



新緑がそよく、さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスには、もうなれましたか？給食室では、みなさんが給食をおいしく楽しくしっかり食べてくれるように、張り切って給食を作っています。

5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起き、バランスのよい食事を心掛け、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえましょう！

★生活リズムをととのえるために…キーワードは？

栄養・休養・運動！

夜更かしをしないで、早めに寝る



早起きをして朝ごはんを食べる

風は、活動的に過ごす



私たちのからだは、日中は活動し、夜は休息（眠る）するという、体内時計をもちいています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活によりくるとなってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲が出ない、夜もなかなか寝付けられないなど、体に不調が出てきます。そこで、心も体も健康に毎日過ごすために、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。

●毎月19日は食育の日 「早寝・早起き・朝ごはん」デー

さいたま市では、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを改善し、児童生徒の生活習慣向上を図ることを目的とする「朝ごはんを食べよう」プロジェクトを実施しています。朝ごはんをおいしくしっかり食べることは、生活リズムを整えるために大切なことです。

学力アップ



体力アップ



のために、毎日、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは、栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。血流をよくして体温を上昇させるほか、胃腸などの内臓も活発に働かせ、排便もスムーズになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、勉強や運動に集中して取り組むことができます。

《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◆2日…柏餅 (5月5日は、こどもの日です。こどもの日は、端午の節句でもあります。柏餅の葉は、新しい芽が出るまで落ちないということから子孫万代栄えるようにといった願いが込められています。)

◆6日…うぐいすきな粉揚げパン (5月2日は、八十八夜です。この時期に新茶の収穫が行われます。うぐいすきな粉に狭山茶、まっ茶、きび糖を合わせたものをまぶします。緑色がきれいです。)

◆19日…ガパオライス (毎月19日は、食育の日です。今月の食育の日は、タイ料理を給食で提供します。「ガパオライス」の「ガパオ」は、ハーブの名前です。日本名だと、「ホーリーバジル」といいます。手に入りくいバジルなので、代わりに「スウィートバジル」を使います。)