



月目標：しょうぶな体をつくらう。

Main table with columns for date, main dish, milk, side dish, food categories (red, green, yellow), and nutrient values (energy, protein, fat, salt).

# 食育だより

5月

こんげつ もくひょう  
~今月の目標~  
からだ からだ  
じょうぶな体を  
つくろう



わかばがめにまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、しっかり食事をして元気に体と心を作りましょう。

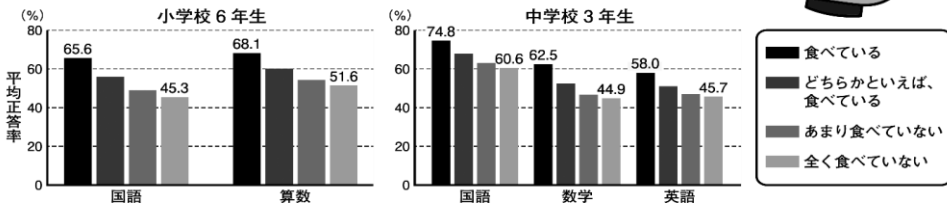


## 朝ごはんを食べると、いろいろなことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

### 朝食をおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちょうどおなかがすいています。



翌日の時間割の準備は、前の日にしておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとういですが。

# 健康づくりのための上手な食べ方

じょうぶな体を作るためには栄養バランスも大切ですが食生活のリズムや食事のとり方にも気を付けたいところですね。

## しっかり朝食

さいきんちょうしょくめいひと おお 最近、朝食 抜きの人が多くみられます。 ちょうしょくと いちにちけんこうす 朝食をきちんと取ることは一日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の 能率もよくなります。



## 厳守! 腹八分目

ぐ しゅうかんひと ため食いの習慣がある人はそうでない人 に比べて肥満になりがちです。また、胃に 負担をかけて胃腸病の原因にもなるため、食事は腹八分目にとどめましょう。

## 体のリズムに合わせて!

ひと からだ あさたいようかつどうひ 人の体は、朝、太陽がのぼると活動し、日にししずきゆうよう 西に沈むと休養するようにリズムが作られています。食事を朝・昼・夕と規則正しくとるとは健康づくりの上で、とても大事なことです。

## よく噛んでゆっくり

よくかんでゆっくり食べることは消化をよくする食べ方であることはよく知られています。また、楽しい食卓は食べ物の消化を良くし、ストレスの解消にも効果があります。

## 鶏肉とアスパラの甘辛あえ (4人分)

- 鶏肉100g
- しょうゆ大さじ1
- 酒小さじ1
- しょうゆ小さじ1
- しょうがしょうゆ 生姜少々
- みそお 味噌
- 水大さじ1
- アスパラ3本
- 揚げ油

鶏肉に下味をつけ175℃の油で揚げます。アスパラは2cmに切りゆでます。たれを作り鶏肉とアスパラを和えます。



## 旬の食べ物

### アスパラガス



市の特産品、アスパラガスは、一番おいしいときを迎えています。地面から伸びた新芽を食べるアスパラガスは「旬」が短く、春から初夏までのぜいたくな味です。和え物やスープの他、肉や魚を油で揚げ、ゆでアスパラガスと一緒にたれをからめるなど、給食も中野市の春の野菜を楽しもうと計画しています。