

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないでしょう  
 うか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。5月はゴールデンウィークなどもあり生活リズムが  
 乱れやすいので注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、  
 生活リズムを整えましょう。



## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解さ  
 れてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくな  
 ります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておける  
 ブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体  
 はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせ  
 る習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると...

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉  
 強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も  
 高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで  
 1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだもの  
 は、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つ  
 だけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

### くだものと牛乳・乳製品のよさ

#### フレッシュな 栄養素がとれる!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れや  
 すいものがあります。生で食べられる果物は、  
 栄養素をむだなくとることができます。

#### とても手軽で 簡単に食べられる!



果物は、「皮をむく」「半分に切る」などしてす  
 ぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグ  
 ルトも気軽に食べることができます。

#### 腸を元気にして くれる!



果物には食物繊維が多く、ヨーグルトなど  
 の発酵食品には腸内環境を整える善玉  
 菌があります。

# “旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



**こまめに水分を補給しましょう**

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。

こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくりましょう。

汗をかき習慣を身に付けよう！

## 食事のマナーを見直そう！

食事をする際に、肘をついたり、口に食べ物をいれたまま話したりしてはいませんか。こうした食べ方は、一緒に食事をする人を不快にさせてしまいます。みんなが気持ちよく食事をするためには、一人ひとりが食事のマナーを意識することが大切です。

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
クチャクチャと音をさせない。  
食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

### 5月の給食について

- ★八十八夜献立を実施します。  
(5/1 抹茶きなこ揚げパン)
- ★5月6日の創立記念日と5月5日のこどもの日をお祝いする給食を実施します。  
(5/2 お赤飯 お祝い汁 かしわもち)
- ★ソフトメン給食を実施します。  
(5/15 チャンボンうどん)
- ★旬の食材を使った料理を取り入れています。  
(5/17 かつおとじゃがいものごまがらめ 若竹みそ汁)

## 作ってみませんか「春雨サラダ」21日

美味しく減塩♪ 美味しいレシピ

【材料】 (4人分)	<作り方>
・春雨 20g	① にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
・にんじん 40g	② 春雨、野菜をそれぞれ茹でてよく水を切り、冷ます。
・小松菜 60g	③ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
・もやし 60g	④ ②の春雨、野菜、汁を切ったコーンを③のドレッシングで和える。
・コーン(缶詰) 30g	
・サラダ油 小さじ2	
・酢 小さじ2	
・しょうゆ 大さじ1/2	
・塩 少々	
・こしょう 少々	

- ★ つるつとした春雨の食感とお酢の酸味で、食欲のない時でもさっぱりと食べられます。
- ★ ハムやかにかまぼこなどを加えらるとま味が加わり◎

## 食物アレルギーのおはなし

定期的専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こす状態のことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることがわかっています。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。