



新学期が始まり1カ月が過ぎました。この時期は疲れがでて体調を崩しやすくなります。そんな時は生活リズムを整え、休養をしっかりととり、いつもより食べることをていねいにしてみてください。体と心が回復して元気が出ます！

## 朝食をしっかりと食べよう！

朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。毎日元気にすごすために、朝ごはんを食べる習慣を身につけられるといいですね。



### ☆体を活動モードに

朝ごはんを食べること(手を動かす、かむ、飲み込む)によって視覚・臭覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。



### ☆おなかの調子がよくなります

みなさん毎日うんちをしていますか？うんちをすると、心も体もスッキリして体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりトイレに行く時間をつくりましょう。



### ☆脳のエネルギー源に

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを脳を活性化させましょう。

### ☆生活リズムを整える

朝ごはん抜きの1日2食では、1回の食事量が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが生活習慣病の原因にもなります。



## 今月の給食より ~日本の文化を大切に~

5月1日…八十八夜献立

立春から数えて88日目の夜を八十八夜と言います。このころになると気候が安定して、春の農業を始める目安です。給食ではお茶を使った『キスの若草揚げ』を作ります。



5月7日…端午の節句(こどもの日献立)

男の子の健康と成長を願う日で、五節句の一つです。邪気を払うために菖蒲湯に入ったり鯉のぼりを立てます。食べ物ではちまきや柏餅を食べます。柏餅は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないと言われている柏の葉を使い「子孫繁栄」で縁起が良いとされています。給食では『柏餅風つくね』と『水ようかん』を作ります。



## 図書×給食室献立の紹介



給食では学校図書員と協力して、学校図書館にある本を使った給食を考えていきます。本も食も興味を深めてもらいたい！という願いを込めて作ります。そして色々な本に、とてもたくさん食べ物や食べるシーンが出てきます。もし本を読んでおいしいそうなものがでてきたら、ぜひ教えてください。



☆5月13日…『ジブリの食卓となりのトトロ』よりサツキちゃんがつくる『朝ごはんのみそしる』



ジブリ映画も食べるシーンがとても多く、おいしいそうなもの、どんな味だろう？と思うような不思議なものもたくさん出てきます。となりのトトロでは、サツキちゃんがつくったお弁当やおばあちゃんが作ったおはぎを覚えていた人はいないでしょうか？そのほかにもとなりのトトロに出てくる食べ物が、作り方と一緒にたくさん出てきます。



☆5月26日…『純喫茶クライ』より『しあわせナポリタン』

本の表紙にとってもおいしいそうなプリンアラモードが書いてあり、学校図書館で思わず手に取った本です。学校図書員さんに「とてもすてきな本ですよ」とすすめられて読みました。そのなかに『しあわせナポリタン』が出てきます。「どうせ、どうせは呪いの言葉」。つい言ってしまいがちですが…。

