



食育だより 5月



令和7年 蓮田市 No. 42

新学期が始まって1か月がたちました。新しい生活に慣れてきた一方でゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝、早起きの生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるように心がけましょう。



朝ごはんは体の目覚まし！



みなさんは、毎朝朝ごはんを食べていますか？朝ごはんをを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。体が必要としている栄養を朝食でエネルギーチャージしましょう。

1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

〈炭水化物の食品例〉



- ・ ごはん・パン
- ・ 麺
- ・ いも類
- ・ シリアル など

2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

〈たんぱく質の食品例〉



- ・ 肉
- ・ 魚
- ・ 乳製品
- ・ 納豆・豆腐 など

3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉



- ・ 野菜類
- ・ 果物
- ・ 海藻類 など



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるポイント

食べる時間がありません！

まずは頑張って20～30分早く起きましょう。早起きをして朝日を浴び、日中元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません！

夕ご飯を早めに済ましましょう。塾や習い事などで夜が遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



5月5日は「端午の節句」

5月5日「端午の節句」は子供たちの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べられる代表的な行事食といえば「柏餅」ですが、地域によってさまざまな和菓子があるのでご紹介します。



