

5月 しょくいくだより

学内発 22号
令和6年5月1日
大阪府立八尾支援学校

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

<p>かしわもち</p> <p>カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。</p>	<p>ちまき</p> <p>チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。</p>
--	--

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しっかりと)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(ねむ)と体(からだ)を自覚(めざま)めさせ、活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただ)生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



あさ ごう か 朝ごはんの効果

<p>やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)がたかまる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力(うんどうのうりょく)アップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が整(ととの)う</p>
-----------------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------

えい よう い し き 栄養バランスも意識(いしき)しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯(ごはん)だけ、パン(パン)だけ...という人(ひと)もいるかもしれません。何か(なに)と忙しい(いそが)朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(パン)などの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁物(じゆぶつ)、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしき)すると、栄養(えいよう)バランス(バランス)が整(ととの)いやすくなります。さらに、手軽(てがる)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(プラス)するのもおすすめ(おすすめ)です。朝ごはん(あさごはん)を食べ(た)る習慣(じゅうかん)がない人(ひと)は、何か(なに)か1品(ひん)でも食(た)べること(こと)から始めて(はじ)てみましょう。

<p>しゅ しょく 主食(しゅしょく)</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>しる もの + 汁物(じゆぶつ)</p> <p>やさいの野菜(やさい)みそ汁(じゆ) 野菜(やさい)スープ</p>	<p>+ おかず(しゅざい)(おかず)</p> <p>にく さかな たまご だいず 肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)</p>	<p>+ くだもの + 果物(くだもの)</p> <p>+ きゅうにゅう にゅうせいひん + 牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)</p>
--	--	--	--

ゆう のこ れい どうしよくひん し はんひん かつ よう
夕ごはん(ゆうごはん)の残り(のこ)りや、冷凍食品(れいどうしよくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!

なや べつ あさ た 悩み別(なやべつ)・朝ごはん(あさ)を美味しく食(た)べるためのポイント

! 食(た)べる時間(じかん)がありません

…まずは頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起き(お)きましょう。早起(はやお)きをして朝(あさ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(にちちゆう)は元気(げんき)に活動(かつどう)することで、寝(ね)つきもよくなり、早寝(はやね)・早起(はやお)きの習慣(じゅうかん)が身(み)に付(つ)きます。



! おなか(なか)がすいていません

…夕ごはん(ゆうごはん)を早(はや)めに済(す)ませましよう。塾(じゅく)や習(な)い事(こと)などで夜(よる)遅(おそ)くなる場合(ばいばい)は、2回(かい)に分(わ)けて食(た)べるのがおすす(すす)めです。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(かし)を食(た)べたり、夜更(よふか)かしをし(し)たりするのはやめ(や)めましよう。

