



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力が アップする</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

★食べる時間がない人は

…まずは頑張って20~30分くらい早く起きましょう。

早起きをして朝の光を浴び、日中は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。



栄養バランスも意識しましょう

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p>
-------------------------------------	--	---	--------------------	------------------------

★朝 食欲がない人は

…夕ごはんを早めに済ませましょう。

塾や習い事などで夜遅くなる場合は、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て、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	1 金	ごはん 牛乳 お魚フライ(ソース) キャベツのごまかけ とうふ汁 かしわもち 《こどもの日献立》	こめ こむぎこ パンこ さとう かしわもち あぶら いりごま	ぎゅうにゅう いわし たら とりにく だいす とうふ みそ あおのり わかめ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しめじ れんこん キャベツ だいこん きゅうり	
	7 木	ぶた肉どんぶり 牛乳 きゅうりのゆかりあえ すまし汁	こめ さとう ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうふ なると わかめ	たまねぎ にんじん むきまめ きゅうり もやし ほうれんそう しそ しいたけ	西里 溝延 北谷地
	8 金	コッペパン 牛乳(ミルクコーヒー) チーズ風インハンバーグ 春キャベツのサラダ マカロニスープ	パン さとう マカロニ ミルク ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん パセリ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	
郷土料理・特産物を味わおう	11 月	ごはん(抹茶ふりかけ) 牛乳 野菜しゅうまい ふきととり肉の煮物 新玉ねぎのみそ汁	こめ パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ こんぶ のり	にんじん ほうれんそう ふき いんげん こまつな コーン たまねぎ まっちゃん	
	12 火	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(ソース) ブロッコリーのおかかあえ わらび汁	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー わらび	
	13 水	ごはん 牛乳 さばのゆず塩こうじ焼き ぎんぼの煮物 かみなり汁	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ベーコン あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ゆず ぎんぼ たけのこ ごぼう	
	14 木	県産大豆とトマトのカレー 牛乳 春雨サラダ 県産乳ヨーグルト	こめ さとう はるさめ じゃがいも あぶら ごまあぶら カレールー いりごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん もやし たまねぎ むきまめ にんにく きゅうり コーン	
	15 金	菜めし 牛乳 和風肉だんご 身欠きにしんの煮物 沢煮椀 《田植え献立》	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みがきにしん ちくわ ぶたにく	ひろしまな にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ	

熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見え始めます。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ます。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいので、早めの熱中症対策が必要です。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っていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



5月のこんだてから

ぎんぼ、わらび、孟宗筍、ふきなどの山菜は、ほんのり苦みがあり、普段食べる野菜とは違う食感や風味が特徴です。この時季にしか食べるのでできない山の恵みを味わってみましょう。おいしさに気づく時がくることを期待しています。



紅花若菜のごまじょうゆ

29日(金)の予定

河北町を代表する「紅花」を使った給食は、乾燥紅花を使った「サワーゼリー」があります。乾燥した花びらは、漢方薬になる程、健康効果のある植物です。そして、葉や茎を食べる「紅花若菜」にも優れた抗酸化作用や効能があります。今回も町の取り組みで「紅花若菜」を栽培し、給食に無償で提供していただきます。感謝して、味わっていただきます。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

こんなタイミングに...

- 朝起きたら
- 外に出る前に
- お風呂の前後に
- トイレの後に
- 夜寝る前に

普段は水や麦茶などがおすすめです。冷たい清涼飲料水の飲みすぎは、飲んだ時はさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまい食欲がなくなったり、体がダルくなる原因になるので注意しましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
良い食事マナーを身につけよう	18月	ごはん 牛乳 しょうごうじチキンカツ いそか 磯香あえ なめこ汁	こめ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ のり	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ	
	19火	げんまい 玄米ごはん 牛乳 厚焼き玉子 にく 肉じゃが キャベツ汁	こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ふたにく みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ グリーンピース しめじ	
	20水	ごはん 牛乳 ショウロンパウ きんぴらごぼう こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁	こめ こむぎこ さとう あぶら いらごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あぶらあげ こうやとうふ みそ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ごぼう	
	21木	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 コーンあえ とり 鶏だんごスープ 日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー	こめ パンこ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく ふたにく	ほうれんそう にんじん もやし コーン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	
	22金	くろ コッペパン 牛乳 ハムカツ やさい 野菜サラダ ブラウンシチュー	くろコッペパン パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング だいたずバター シチュールー	ぎゅうにゅう ハム ふたにく かにかま だいたず	ブロッコリー にんじん トマト カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	
よくかんで食べよう	25月	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ ふた肉とメンマのオイスター炒め ぶのみそ汁	こめ こむぎこ さとう でんぷん ぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ わかめ	ほうれんそう いんげん にんじん キャベツ メンマ たまねぎ えのき	西里 中部 北谷地
	26火	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード煮 しお 塩こんぶあえ こまつな 小松菜のスープ	こめ でんぷん あぶら マーマレードジャム	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ パーコン こうやとうふ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	
	27水	ごはん 牛乳 とりつくね ちりめんあえ きりほしだいこん 切干大根のごまみそ汁	こめ パンこ こむぎこ しろねりごま いらごま すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ちりめんじゃこ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり だいこん	
	28木	ごはん 牛乳 コロッケ(ソース) ツナあえ 孟宗汁	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ふたにく ツナ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たけのこ	
	29金	ごはん 牛乳 あじカレー焼き べにばなわかな 紅花若菜のごまじょうゆ すいとん汁	こめ さとう すいとん ごまあぶら いらごま	ぎゅうにゅう あじ ちくわ とりにく	べにばなわかな にんじん もやし ほししいたけ ねぎ ごぼう	