

5月 もぐもぐだより

がつ もりもり食べてしっかり運動 心も体もみな元気

児童数配付

川崎市立 幸町 小学校
令和8年 5月11日(月)

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、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。

そして力を合わせて取り組んでいる「スポーツフェスタ」が間近となり、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、当日力が出せるように生活リズムを見直してみましょう。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。1年中お店に並ぶものも
多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 アサリ いちご</p>	<p>もも桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆 なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。 アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>れんこん りんご だいこん 大根 ふゆ しゅん やさい こん 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。 みかん ほうれん草 ねぎ はくさい プリ</p>	<p>にんじん さつまいも くり 栗 あき しゅん やさい 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。 きのこ こぼろ サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

●5月の給食について●

- 1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用しました。
- 5月の給食目標 「食事のマナーを身につけよう」

●6月の給食について●

- 6月の給食目標 「よくかんで食べる大切さを知ろう」
- 行事食「歯と口の健康週間」・・・6月5日(金)の給食



発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛揚げ みそ汁 牛乳



★歯の生えかわりでよくかめない人は、
箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、
口に詰め込み過ぎない等、特に気をつけて食べましょう。

