



## 生活リズムをととのえよう



風薫る、すがすがしい季節になりました。長かった休校が終わり、友達と学校で楽しく過ごせる日々がやってきました。

この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夜の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



## 朝食を食べて脳に栄養を



### 脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



©少年写真新聞社

### ●朝ごはんを食べないと……脳が栄養失調になる！

#### 一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム（ジャムまたは卵）
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト（ピザソースをぬればピザトースト）
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる（雑炊も）
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を  
忘れずに！



※果物を添えるとさらにいいです。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをぬくと脳細胞の動きがにぶくなります。

## 給食準備と片付けの名人になろう



### 給食の盛り付け方

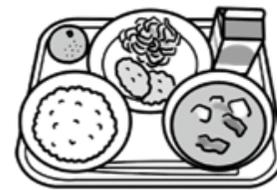
ひとりぶん 1人分の量を確認



底から、かき混ぜる。

汁物などは、真が下の方にあることが多いので、底からよくかき混ぜながら盛りつける。

しよつき 食器の並べ方を確認



献立内容を確認して、ご飯・汁物・おかず・デザートなどの並べ方を確認し、きちんと配膳する。

### ていねいに配膳しましょう！

給食の配膳をていねいにしていませんか？ 食べられることに感謝して、今一度、食べ物を大切に扱い、配膳の仕方を見直してみましょ。こぼさず、美しく盛り付けることが名人への道です。



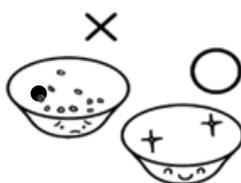
盛り付け名人になりましょ。盛り残しがなくなると、早く準備ができますよ。

### 食器の後かたづけ

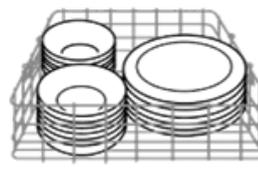
食器

食器かご

食器以外のもの



食器は、食べ残しを付けたままにしないでね。



食器は、大きさをそろえて、きちんと重ねてね。



牛乳パックやカップなどは、決められた方法で集めてね。ストローの袋にも注意してね。

### 主食・主菜・副菜をそろえて

### バランスのよい食事をしましょ！

主食 = パン・ごはん    主菜 = 卵・魚・肉・大豆製品

副菜 = 野菜・きのこ・くだもの

汁物があると栄養バランスがさらによくなります。

### 保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょ。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べることについても気にかけてみてはいかがでしょうか。