

令和５年５月

津幡中学校長　泉　智一

栄 養 教 諭　田路　優希

　春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、４月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんもしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。

**1日は朝ごはんから始まる**





　朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上昇させて脳や体を目覚めさせ、活動できる状態に切り替えます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

　1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんステップアップ



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ホップ朝ごはん　イラスト に対する画像結果（主食のみ）いつも食べていない人はまず食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。 | ステップ（主食＋１品）朝ごはん　イラスト に対する画像結果 主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのまま食べられるものや、即席みそ汁などがおすすめです。 | ジャンプ朝ごはん　イラスト に対する画像結果朝ごはん　イラスト に対する画像結果朝ごはん　イラスト に対する画像結果朝ごはん　イラスト に対する画像結果（バランスを考える）主食＋1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに汁物を具だくさんにすることで、栄養バランスがよくなります。 |

給食では

「手作り緑茶蒸しパン」が登場します！



「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」

とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあ

たります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でい

られるといわれています。