

5月 給食だより



令和3年5月
立山町学校給食センター

若葉の緑が美しい季節になりました。この時期は「五月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調をくずしやすくなります。免疫力を高めるためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



頭（脳）の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。



三つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類等	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品等を多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類等を多く使ったおかず

朝ごはんは、寝ている間に消費したエネルギーを補給する大切な食事です。



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
 ごはん 食パン バターロール シリアル うどん	 ウインナー 卵 納豆 豆腐 ちくわ ちりめんじゃこ ハム	 コーン缶 もやし 乾燥わかめ トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	 みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト			



このような食材を、いつも常備しているとよいですね。前の晩に、野菜を切って冷蔵庫に入れておくと、朝、包丁を使わなくても、和えるだけで出来て、時短となります。

また、朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物等、何か一品でも口に入れることから始めてみるとよいですね。