

5月 令和6年度 きゅうしょくだより

秦野市立末広小学校



新学期が始まって1か月が経ち、疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。また、朝ごはんを食べられるように、早く寝て、翌日に備えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っています。そのため朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして、時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



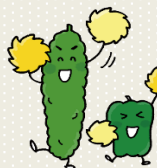
- ◆ ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすために、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



一口だけでも食べてみよう!



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？
わたしたちは、食べることで命を保ったり、活動したり成長したりしています。
毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは、日常的に味やおいなどを経験し、繰り返し食べることで、食べ慣れていくためと考えられます。

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物本来の甘みやうまみを生かした調理することをおすすめします。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などを献立によって変えてみるのもよいと思います。

