



5月らんちたいむず

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節となりました。1年生も入学からひと月たち、小学校生活にも少しずつ慣れてきたようです。6月3日（日）の運動会に向けて、練習も本格的になってきます。練習は、主に午前中におこなわれます。午前中のエネルギー源は、朝ごはんです。朝ごはんについて紹介します。

朝ごはんのはたらきを知ろう

体を目覚めさせる



脳を目覚めさせる



お腹を目覚めさせる



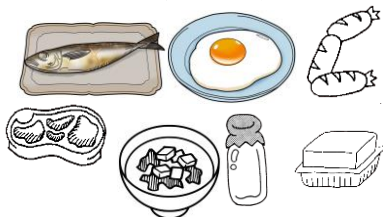
食べて1時間くらいたつと体温が上がり、血の流れが良くなります。眠っていた体も目覚め、体が動きやすくなります。

脳のエネルギー源はブドウ糖です。食べると、脳にブドウ糖が届き、学習の力になります。学習に集中することができます。

胃や腸は、夜は休んでいます。食べると、胃が膨らみ、胃から大腸に信号が送られます。大腸が反射的に収縮し、排便しやすくなります。

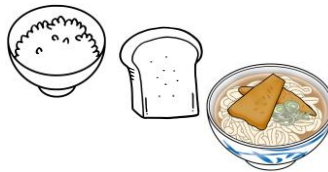


肉、魚、卵
大豆、大豆製品
牛乳、乳製品



体温上昇!

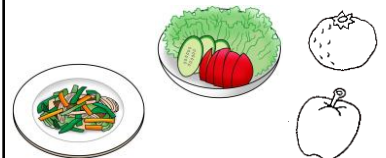
ごはん、パン、麺



主食をしっかりとりましょう。

集中力アップ!

野菜、果物



野菜やくだものは不足がちです。少しでも食べるようにしましょう。

排便促進!

* エネルギーを補うために必要な「朝ごはん」ですが、心をおだやかに落ち着かせてくれる働きもあります。



～手をしっかり洗いましょう～



食中毒を防ぐために、身についた「ばいきん」をあらい流すことが大切です。水だけでは、「ばいきん」はとれません。石けんで手をあらい、きれいなハンカチで手をふきましょう。



「マイおにぎり・マイランチ」づくりについて

今年も雨が降り、学校遠足になりました。子どもたちは「歓迎集会」を体育館で終えて、各学年の予定表に合わせて、楽しく活動に取り組んでいました。すっかりおなじみになった歓迎遠足の「マイおにぎり」「マイランチ」の取り組み！6つのコースの中から挑戦したいコースを決め、子どもたちは自分にできることにチャレンジしていました。

どの学級も楽しそうな昼食の時間を過ごしていました。お弁当をのぞくと嬉しそうに、「このおにぎりを作ったよ!」と、笑顔で楽しそうに話をしてくれました。ご協力本当にありがとうございました。



いろいろな形のおにぎりがありました。



5月の献立紹介

- 季節的に春野菜がおいしくなるので、和え物やサラダ、煮物料理を多く取り入れします。
- 新茶の季節なので、お茶を使った献立として21日(月)に「竹輪のお茶の葉揚げ」、28日(月)「姪浜のりのお茶ふりかけ」です。端午の節句にちなみ1日(火)に「柏もち」ができました。新しい献立は14日(月)の「切干しいんこともやしのカレー炒め」、15日(火)の「キャベツの塩昆布炒め」です。