

# 5月 給食たより



令和8年 5月号  
那珂川町学校給食センター

さわやかな季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

<h3>食事</h3> <p>朝昼夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

## 朝ごはんて元気に一日をスタート

人間の体内リズムはもともと24時間より少し長く、25時間弱の周期で動いています。このズレをリセットするためには朝日を浴び、朝ごはんを食べることがとても大切です。体内時計をリセットさせることで、1日の生活リズムが整いやすくなります。

就寝時間が遅くなると…

朝早く起きる↓とができない  
朝ごはんを食べる↓時間がとれない

午前中ボンヤリと過ごしてしまう

こんなリズムにならないように

## 常備食材で朝ごはん作りを簡単に！

<h3>主食</h3> <p>ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<h3>主菜</h3> <p>ウインナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<h3>副菜</h3> <p>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</p>	<h3>果物</h3> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <h3>牛乳・乳製品</h3> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	---	---	--

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなどを準備しておくとう便利です。

### 朝ごはん

朝食は単にエネルギー源や栄養素の補給だけでなく、体温を上昇させたり、排便を促したり、身体が活動するための準備を整える大切な役割を担っています。朝食を欠食すると、その準備が整わないばかりか、昼食と夕食の2食だけで1日に必要な栄養素量をとらなければならない、1食でたくさんの種類の食品や量が必要になり、とても大変です。朝食も食べて、無理なく必要な栄養素量をとるようにしましょう。