



# 食育だより

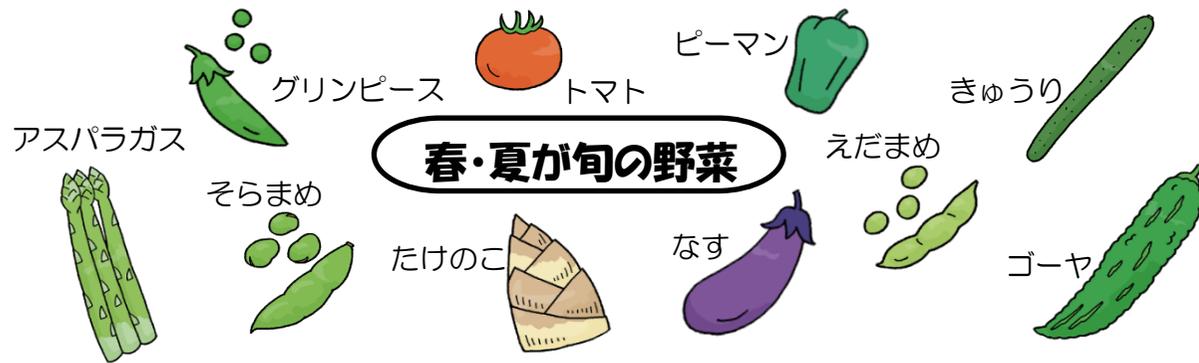
令和5年 5月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節になりました。新しい環境に慣れると同時に気付かぬうちに、少し疲れがたまり始めるころかもしれません。普段から早寝・早起き・朝ごはんで体調をととのえましょう。

## 旬の野菜を食べましょう！

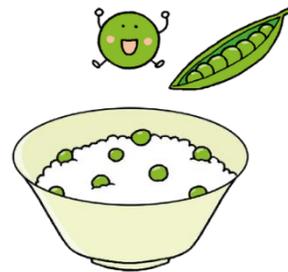
旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの開発により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれており、季節を感じながら食事をするので、おいしさだけでなく、栄養も多くとることができます。



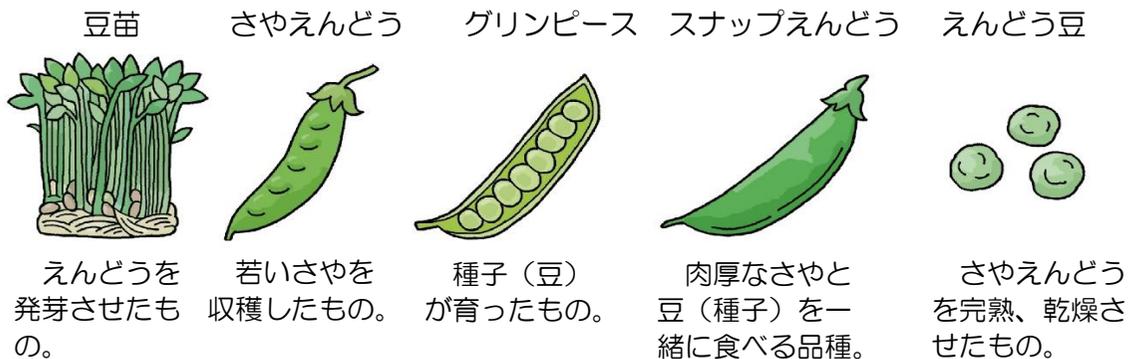
## 5月8日(月)2年生グリーンピースさやむき体験をします

グリーンピースは、実えんどうともいわれていて、実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリーンピースは、甘みがあり、風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはんなどでおいしく食べることができます。給食では、2年生がグリーンピースのさやむきに挑戦し、給食室で調理します。

生のグリーンピースは、この時季しか食べることができませんので、『グリーンピースご飯』を楽しみにしていきましょう♪



## えんどうのファミリー大集合



## 生活リズムを整えよう！

新学期がスタートし、1ヶ月が経とうとしています。祝日が重なり、生活リズムは乱れていませんか？子どもたちの成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながります。早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけていきましょう！

### 朝食でもつのスイッチオン

#### 脳のスイッチ

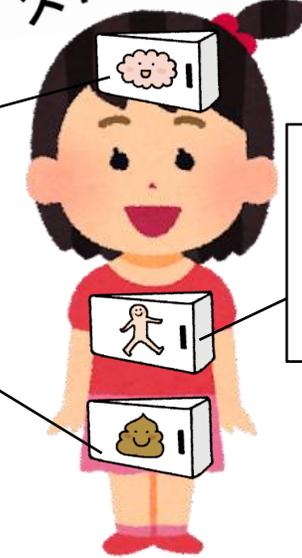
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### 体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。



## 食欲がない時はどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかやすくように生活リズムを整えましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活リズム

運動をするうえでも生活リズムは重要です。早寝！早起き！朝ごはん！

### 栄養バランス

好き嫌いなく食べて、いろいろな栄養素をとりましょう。

### 水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

