

新年度が始まってひと月がたち、新しい学年には慣れてきましたか。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜のみそ汁
野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



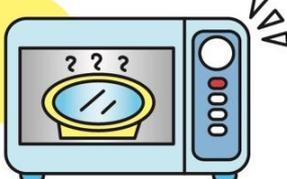
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。





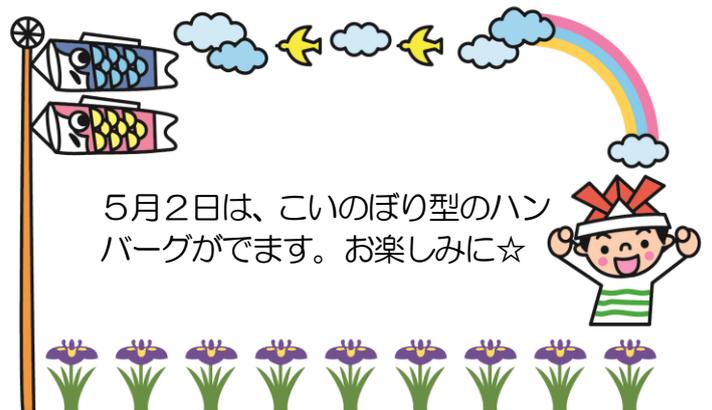
食中毒を防ぐ！ お弁当作りのコツ

気温も温かくなりお弁当を持って出かけると気持ちがよい季節となりましたね。気温が上がると、食中毒の原因となる微生物が活発になりますので、お弁当を作る際には、衛生管理を徹底しましょう。

<p>1 調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗う。</p>  <p>手や指に傷があるときは、調理用の手袋を使いましょう。</p>	<p>2 野菜や果物は、流水でよく洗う。</p>  <p>そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。</p>	<p>3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通す。</p>  <p>ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。</p>
<p>4 作り置きのおかずを利用する時も、再加熱する。</p> 	<p>5 ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。</p>  <p>おかずは汁気を切り、カップや仕切りを利用して、隙間なく詰めましょう。</p>	<p>6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。</p>  <p>持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。</p>

5月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。



5月2日は、こいのぼり型のハンバーグがです。お楽しみに☆

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 25日米粉パン
- ・ 31日鮭の竜田揚げ

～パンについておしらせ～

高病原性鳥インフルエンザの発生拡大に伴い、5月から当面の間、鶏卵を使用しないでパンを製造することとなりました。献立表のパンに卵●マークの表示はありません。原材料としては鶏卵を使用していませんが、食品を製造する際に、意図せずに鶏卵が混入する場合があります。（コンタミネーションあります）