

ランチタイム3月号

☆ 今月の給食目標

1年の食生活をふりかえりましょう

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

☆ 今月の栄養目標

朝ごはんの大切さについて知ろう

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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、活動を始め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。

朝ごはんの効果

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

栄養バランスも意識しましょう

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…という人もいられるかもしれません。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 野菜の味噌汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ
			+ 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！