

ランチ♡たいむ

令和8年5月号



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。運動会の練習をがんばるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。また、睡眠や運動も意識して生活しましょう。

<p>食事</p> <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>	<p>睡眠</p> <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>	<p>運動</p> <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>
--	--	---

<p>さえわたる頭脳!</p> <p>朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ!</p> <p>脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。</p>	<p>体に元気をチャージ!</p> <p>元気に体を動かさせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。</p>	<p>心もウォームアップ!</p> <p>生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。</p>
---	---	--

夏みかん (甘夏) 5月14日(木)の給食に甘夏みかんがつかます。皮が固くむきにくいとおもいますが、食べかたの絵を参考に上手にむいておいしくいただきます。

大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

- ① あつい皮をはずす
- ② ふさごとに分ける
- ③ 親指と人さし指のつめを使って、切り込みを入れる
- ④ ★ じるしのところに切り込みが入ります
- ⑤ 両手を使って切り込みをひろげます
- ⑥ うす皮の中から中身を出して食べます