

らんち♡たいむ

令和7年5月号



健康な^{けんこう} 体^{からだ}をつくり、運動^{うんどう}や勉強^{べんきょう}にしっかりと取り組むためには、栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{しょくじ}を規則^{きそく}正しくとることが大切です。運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}をがんばるためにも、朝^{あさ}ごはんをしっかりと食^たべて登校^{とうこう}しましょう。



● 朝^{あさ}ごはん^{めざ}はんで、目覚ましスイッチ^{めざましスイッチ}をオン！

あたま^{のう} 頭^(脳)の
スイッチ

やる気^きや集中力^{しゅうちゅうりょく}を高^{たか}め、学習^{がくしゅう}能力^{のうりょく}を向上^{こうじょう}させる。

からだ^の 体^の
スイッチ

げんき^{かつどう} 元気に活動^{たいりょく}できるようになり、体力^{たいりょく}や運動能力^{うんどうのうりょく}を向上^{こうじょう}させる。

おなか^の おなかの
スイッチ

い^{ちよう} 胃^{うご}や腸^だが動き出し、うんち^でが出やすくなる。

● 3つのスイッチを入れるには、栄養^{えいよう}のバランス^{たいせつ}も大切です

| しゆ ^{しよく} 主 食 | しゆ ^{さい} 主 菜 | ふく ^{さい} 副 菜 |
|--|---|---|
| おも ^{からだ} 主に 体 ^{うご} を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物 ^{たんすいかぶつ} 」を多く含む食べ物 | おも ^{からだ} 主に 体 ^{うご} をつくるもとになる「たんぱく質 ^{たんぱくしつ} 」を多く含む食べ物 | おも ^{からだ} 主に 体 ^{うご} の調子を整える「ビタミン」 「無機質 ^{むきしつ} 」「食物繊維 ^{しょくぶつせんい} 」を多く含む食べ物 |
| ごはん、パン、めん類 ^{るい} など | 肉 ^{にく} 、魚 ^{さかな} 、卵 ^{たまご} 、大豆製品 ^{だいずせいひん} などを おお ^{つか} 多く使ったおかず | やさい ^{野菜} 、きのこ ^{きのこ} 、いも ^{いも} 、海藻類 ^{かいそうるい} などを おお ^{つか} 多く使ったおかず |

なつ 夏みかん (甘夏) あまなつ

5月8日(木)の給食^{きゅうしょく}に甘夏みかん^{あまなつ}がつきます。皮^{かわ}が固^{かた}くむきにいと
おもいますが、食^たべかた^えの絵^えを参考^{さんこう}に上手^{じょうず}にむいておいしくいただきます。

おお 大きなかんきつ (みかんのなかま) の食^たべかた

① あつ^{かわ}い皮^{かわ}をはずす

② ふさごと^わに分ける

③ おやゆび^{ひと} 親指^{ゆび}と人さし指^{ゆび}のつめ^{つか}を使って、切り込み^{きりこみ}を入れる

④ ★ じ^きるし^このところに切り込み^{きりこみ}が入ります

⑤ りょうて^{つか} 両手^{りょうて}を使って切り込み^{きりこみ}を広げます

⑥ うす^{かわ}皮^{なか}の中から中身^{なかみ}を出して食べます