

らんち♡たいむ

令和5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。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭の(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

夏みかん (甘夏)

5月11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思いますが、下記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
※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもいいです
- 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はいります
- 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