

きゅうしょくだより 5月号

令和7年5月

名張市立美旗小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとってよいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていきましょう。

体力アップ！ 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給する

ことができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことが

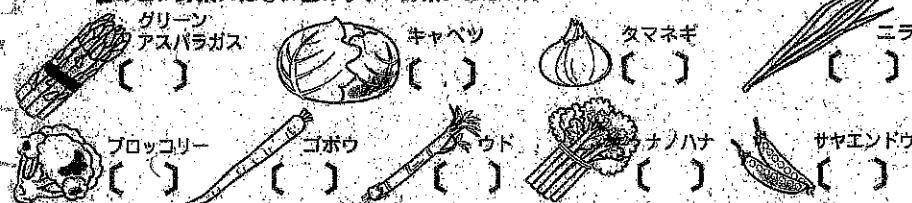
できません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

……朝ごはんステップアップ……

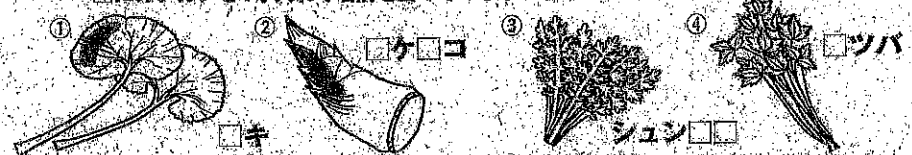
ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはんは朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズ、みそ汁がおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。栄養バランスがよくなります。

春野菜クイズ

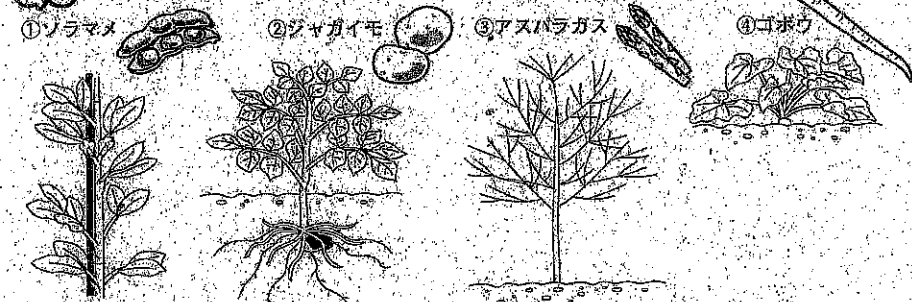
Q1 次の野菜は、春に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には△の印をつけてみましょう。



Q2 次の野菜も、春に多くとれる野菜です。□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



Q3 次の野菜はどうやって実っているのでしょうか？ かいてみましょう。



解説

Q1の答え: ○=グリーンアスパラガス・ニラ・ブロッコリー・ナノハナ・サヤエンドウ / △=キャベツ・タマネギ・コボウ・ウド
 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・黄・緑など色がついているもの。色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いもの。
 Q2の答え: ①フキ ②タケノコ ③シュンギク ④ミツバ
 春の野菜は芽が強く出る若いものが多いが、風邪をひきにくくなり、おなかの調子をよくする働きなどの栄養面が高い。
 Q3の答え: 右図
 春に多くとれる野菜は、寒い冬の間でも成長できるように工夫されている。

