

食育だより

2023年
5月号
甲斐市立竜王東小学校

新緑もよりいっそう濃さを増し、爽やかな季節となりました。
近年では、5月でも真夏日や猛暑を観測する日もあります。規則正しい食生活をして元気に活動しましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ちたくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。

| | |
|--|---|
| <p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>はる</p> | <p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜はみずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>はる</p> |
| <p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないよう糖度が高く甘味を感じるものが多いです。</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>ふゆ</p> | <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく保存できる根菜類が多いです。</p> <p>あき</p> <p>サンマ</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>あき</p> |

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

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

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...という人もいるかもしれませんが、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。

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| <p>主食</p> <p>ごはん</p> <p>おにぎり</p> <p>パン</p> | <p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁</p> <p>野菜スープ</p> | <p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p>+ 果物</p> <p>バナナ</p> <p>オレンジ</p> |
| | | | <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> |

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!



