

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、そろそろ疲れなどが出てきている人もいるのではないのでしょうか。体調を崩さないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

### <たべものの3つのはたらき>

**あか**  
からだをつくるもと



**みどり**  
からだの調子を整える



**きいろ**  
エネルギーのもと



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午（うま）の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。



### 小高小が校ホームページぜひご覧ください

小高小学校ホームページでは、日々の学校での行事や活動を紹介しています。

また、「給食・食育コーナー」では、毎日の給食の写真や、掲示板で紹介した、資料をのせています。不定期になりますが、給食のレシピなどを紹介しています。よろしければご覧ください。



QRコードをスキャンしていただくと、ホームページが開きます。





## 元気のみなもと、朝ご飯を食べましょう。



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きも活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、1日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切な役割をしています。

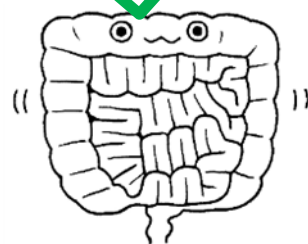


朝ごはん  
3つのスイッチ

からだのスイッチ  
体温上昇

おなかのスイッチ  
排便を促す

頭のスイッチ  
脳が目覚める！



## 朝ごはんの内容を考えてみましょう！！朝ごはんステップ



### あさごはんステップ①



牛乳や麦茶などの水分を  
のむ。



寝ている間に汗をかくので、水分補給は大切です。ただし、お砂糖が多く入っている飲み物は注意が必要です。牛乳や麦茶を飲みましょう。



### あさごはんステップ②



おにぎいなどの  
エネルギー(黄)  
を食べる。



ごはんなどのブドウ糖が「のう」のエネルギーになります！！まずはごはんだけでも、しっかりたべましょう。



### あさごはんステップ③



主食(黄)  
+ 主菜(赤)など2品食  
べましょう。

主食→ごはん、めん、パンなど  
主菜→肉、魚、たまごなどのおかず。

絵のように「なっとうごはん」  
「トーストにめだまやき」などが簡単です。



### あさごはんステップ④



主食(黄)+主菜(赤)  
副菜(緑)を  
そろえましょう。

ステップ3のメニューと  
野菜のおかずをたべましょう  
具沢山の「みど汁」をたべると  
野菜をたくさんたべられます。

