



令和8年4月30日
我孫子市立我孫子第一小学校

5月



新年度が始まって早くも1ヶ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、じつは体はエネルギーが足りない状態です。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。ときに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のご飯やパンを食べてしっかりと補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



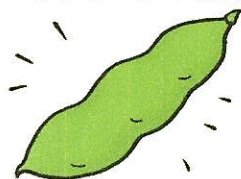
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

旬の野菜にふれましょう そらまめ

5月の中旬～6月にそらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会が減ってきてはいませんか？ そらまめのさやむきは、小学生でも簡単にできるおうちでのお手伝いです。ぜひおうちで旬のそらまめを味わってみてください。

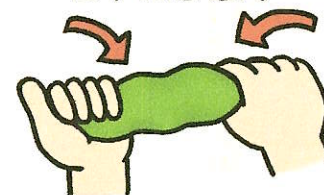
今年は5月20日に1年生がそらまめのさやむき体験をします。給食に登場するので楽しみに！

そらまめのさや



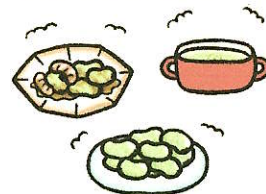
とても大きいのでびっくりすると思います。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

さやのむき方



両方のはじを持って、そうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮をとって炒め物に加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるものになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄・炭水化物・ビタミンB₂・亜鉛も多く含みます。成長期のみなさんにぴったり！

給食前に、必ず手をきれいに洗いましょう

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。