

月	火	水	木	金
<p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>				
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん

新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、新しい環境には慣れましたか？ そろそろ疲れが出始める頃かと思いがいかでしょうか？ まずは生活のリズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気な一日をすごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんは、自覚めたばかりの脳の働きを助けます。眠っている間の脳や体はエネルギーが少なくなりオフの状態です。そのため、しっかりとエネルギーをとることが大事です。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズにスタートをすることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、考えてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

主食は炭水化物が多くエネルギーにかかります。

おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

主菜はたんぱく質が多く血や肉にわり、体をつくりまします。

汁物

野菜のみそ汁
野菜スープ

汁物は主食、主菜などで不足する栄養がとれます。

果物

バナナ オレンジ

ビタミン類やミネラルが多く、体の調子をことのえます。

牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

こんげつ 今月の旬の食材

《山菜》

山菜とは、「わらび」「ぜんまい」「たけのこ」などの山野や水辺に生えていて、食べられる植物です。春に収穫される若い芽や葉で、山菜ならではの風味やほろ苦さがあります。自然の恵みとして季節感を感じられる食材です。



《新茶》

岐阜県には、美濃揖斐茶や美濃白川茶といった、2大銘柄茶があります。高い山々や、きれいな水によって味や香りのよいお茶が育ちます。4月下旬から5月にかけて、新茶の摘み取りが始まります。



QRコードを読み取ると「早寝早起き朝ごはん」全国協議会小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドステップ2へ移動します。



親子で料理してみましよう！

簡単お手軽料理やヘルシー料理などのレシピを

ロイロノートで紹介しています。

【作ってみよう！レシピの場所】

資料箱→各務原市(発室・児童生徒)→2その他のお知らせ→食育教育

R8「作ってみよう100」アンケート

