



5月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 4 月 28 日



新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境には少なれてきた頃でしょうか。

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？

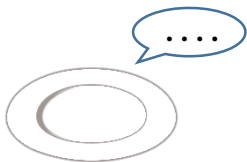
元気に1日を過ごすためには朝ごはんを食べることがとっても大切です。

朝ごはんについて考えてみましょう。

“朝ごはん”しっかり食べていますか？

自分の朝ごはんを確認しよう!!

何も食べていない……



30 分早く起きて、バナナ、
おにぎり、トーストなど、少し
でも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルト
など一品食べるものを増
やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、
栄養バランスのとれた朝ご
はんを目指しましょう。

1日を元気に過ごすための
キーワードは
早寝・早起き・朝ごはん

朝食を食べて元気に過ごそう！

朝ごはんを食べることのメリットを考えてみましょう

- ・体が目覚めて元気に活動できる
- ・脳のエネルギーになるため集中力が高まる
- ・血流がよくなり、体温が上がる
- ・消化器官が目覚め排便を促す

1 日を元気に過ごすためのメリットが
まだまだたくさんあります。

朝ごはんを食べることは規則正しい
生活を送るためにも、朝ごはんが欠かせません。

バランスのよい朝ごはんを目指しましょう！！

旬の食材を食べよう！

《グリーンピース》

グリーンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や
炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食
品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新
鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリーンピ
ースをぜひ味わってみましょう。



5月5日は端午の節句！

男の子の健やかな成長を祈願し
各種の行事を行う風習です。

◆柏餅を食べる風習は？

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちない
ため、家系が途絶えないという縁起かつ
ぎからきているようですね。

