

ランチタイム5月



菊水共同調理場 源

さわやかな季節となりました。今月は、運動会や体育大会がありますね。
運動会・体育大会の練習も本格的に始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。暑い日が増えてくるので、こまめな水分補給を心がけましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



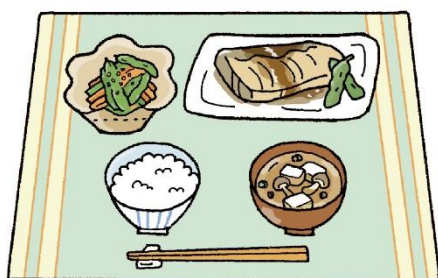
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

朝ごはん、学力も体力もアップ!?

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省の調査で分かっています。しっかり朝食をとって、勉強も運動もがんばりましょう!



栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

5月

食べ物

クイズ



5月といえば、「新茶」の季節。
立春(毎年2月4日頃)から何日目が茶つみの最盛期と言われている?

- ① 七十七日目
- ② 八十八日目
- ③ 九十九日目



初夏に旬をむかえる食べ物。
未熟な豆を食べます。

そのままゆでても、ごはんにも混ぜてもおいしく食べられる野菜は?

- ① グリンピース
- ② さやいんげん
- ③ 大豆

