

さわやかで過ごしやすい季節になりました。学校での生活が始まって数週間。1年生も給食に少しずつ慣れてきたようで、「今日の給食、なあに？」と元気に声をかけてくれます。今月もりもり楽しく食べてほしいです。

いよいよ連休が始まりますが、5月は環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。連休中も生活リズムを大きく崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べて過ごしましょう。

さかな しゅん 魚の旬を知ろう!

流通技術の向上により、今は1年中手に入る魚もありますが、魚にも旬があります。旬の魚は多く出回るので安価であるだけでなく、栄養価も高く、味もおいしいです。また、食べることを通して四季を感じられます。南北に長い日本なので、地域によって違いもありますが、代表的な四季の魚を紹介します。

<p>はる 春</p>  <p>たい はまぐり さわら かつお さより にしん</p>	<p>なつ 夏</p>  <p>あじ あなご あゆ ささえ すずき たちうお</p>
<p>あき 秋</p>  <p>まいわし さけ さんま ししやも まさば</p>	<p>ふゆ 冬</p>  <p>きんめだい ほたて ぶり またら わかさぎ</p>

けんこう 健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをし、規則正しく食事をとることは、体のリズムを整え、維持するためにとっても重要です。

