

# 食育だより 5月

第2号 令和6年5月  
茨城県立内原特別支援学校

〈5月の目標〉  
元気な体を作ろう

新緑がきれいな季節になりました。5月に入り学校生活にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもありますので、しっかり休養することも大切です。



## 朝ご飯をたべよう！

～理想の「朝ごはん」は和食です。～

**魚や肉**でたんぱく質をしっかり摂りましょう。筋肉・血液をつくる素になります。

**ごはん**は、パンに比べてゆっくりエネルギーに変わります。そのため腹持ちが良いです。



朝ご飯を食べると  
体のスイッチが入ります。  
朝ご飯を食べて登校しましょう。



**野菜のおかず**が2品、3品あるのが理想です。おなかの調子を整えたり、免疫力アップの効果があります。

**みそ汁**で体の中を温め、適度な塩分を補給しましょう。具たくさんにすると野菜も摂れていいですね。

## 5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうために“しょうぶ”や“よもぎ”を用いました。それが日本に伝わりしょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、“ちまき”や“柏餅”を食べます。ちまきは現在では笹の葉でつつむのが一般的になっていますが、昔は茅の葉でつつんでいました。



## 忙しい朝に！簡単朝ごはんレシピ

### 炊飯器で作るカレーピラフ（4人分）

材料・米・・・3合・玉ねぎ、パプリカ・・・1/2個  
・ピーマン・・・1個・ウインナー・・・4～5本

★油・・・大さじ1 コンソメ・・・小さじ2

カレー粉・・・大さじ1

しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース・・・

小さじ1/2

作り方

①玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、ウインナーを食べやすい大きさに切る。

②研いだ米と★調味料、具材をいれて炊く。

※水加減は、大さじ2ぐらい少なめで！



### 食育コラム①

## 正しい姿勢で食べる？

食べる時の姿勢が悪いと誤嚥の危険性があったり、消化にも影響します。ご家庭でも正しい姿勢を意識してみましょう。

いすで食べる場合は、足がきちんと床についていますか？足の下に台を置いたりすることで正しい姿勢で食べることができます。

姿勢が崩れてしまう場合は、クッションなどを挟むなどしてよい姿勢をキープするようにしてみましょう。



※簡単朝ごはんレシピ、食育コラムは、毎月掲載します。切り取ってご活用下さい。

