

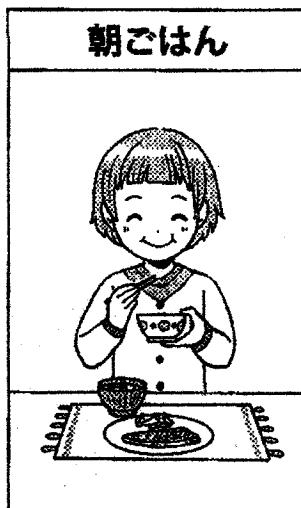
# 5月 給食だより

2021年5月

高砂小学校

新年度から1か月が経ちました。連休もあり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんね。だんだんと気温も上がってくるので、体も疲れやすくなる時期です。規則正しい食生活に加え、こまめな水分補給をして体調管理に気をつけましょう。日々元気に過ごすためには、毎朝の朝ごはんが肝心です！

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

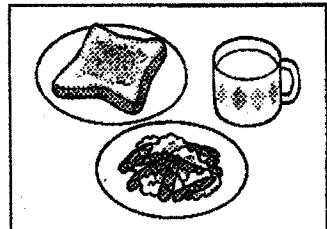
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

### 和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

### 洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

包丁を使わずに食べられるものや、前日の残り物、冷凍・加工

食品などを活用すると準備が手軽になりますね！

まずは毎日何か食べる習慣から★

# 献立予定表について

毎月の献立予定表には、料理名だけでなく、使用食材や栄養価など色々な情報が記載されています。

栄養価は、エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の4項目を載せています。

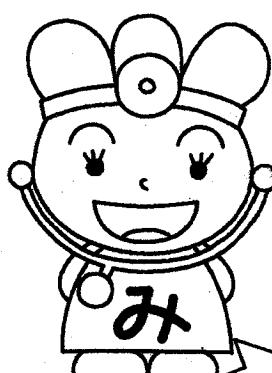
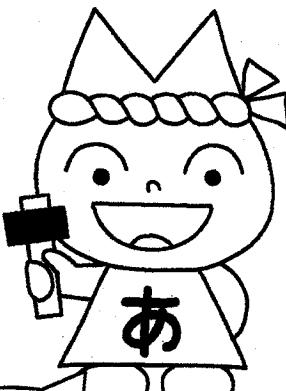
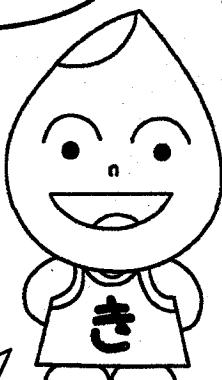
数値は4年生量で、低学年はこれより少なく、高学年は多くなっています。

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をひせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
6 木	サンマーメン あげぎょうざ 牛乳	ラーメン 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	豚肉 牛乳	ににく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ さやえんどう 長ねぎにら	666 27.2 16.6 27	5月は人気 のあげぎょ うざからス タート！

食材は、体の中での働きによって3つの仲間に分けています。給食では必ず3つがそろっていますよ！

今年も一緒に  
勉強します

## 食育キャラクター紹介



スポーツ  
せんしゅ

きーくん

きいろグループの  
リーダー  
エネルギーのもと  
になって、ちから  
を出します。

だいくさん

あかどん

あかグループの  
リーダー  
ち・きんにく・ほね  
など、みんなの体を  
つくります。

おりしゃさん

みどりん

みどりグループの  
リーダー  
体のちょうしをととの  
えて、びょうきから  
みんなをまもります。

3人のくわしい働きや仲間は、授業などで勉強します☆彌

# 1年生の給食がスタートしました♪

4月19日(月)  
1年生給食開始！

1年生、待ちに待った給食です！  
事前に配膳や片付けの練習も行い、  
準備万端！

給食当番さんの盛り  
付け方も、みんなの  
運び方も、とっても  
上手です♪



練習通り、両手でしっかり  
おぼんを持って、まっすぐ  
まっすぐ…



みんなの給食がそろうまで  
自分の席で静かに待つのも  
大事なこと。バッチリだね！





初日からおかわり  
(増量希望) の  
行列！！頼もしい  
1年生☆



食事中はおしゃべりができないの  
で、「給食おいしいと思った人は  
こっち見て笑って～」と声をかける  
と、みんなこの笑顔♪とても可愛い  
1年生です☆

これからも給食が  
楽しい時間になり  
ますように！



### ★★1年生そら豆さやむき体験★★

12日(水)、1年生が給食のそら豆のさやむきを行います。  
今回は3年生が不在ですが、そら豆の量は全部で49kgもあります！  
指をつかって頭をつかって…。少し大変な作業ですが、みんなで力を  
合せてむきます。実際の食材にふれることは1年生にとって貴重な体験  
となるはずです。お家でもそら豆やグリンピースのさやむきなどの  
お手伝いができるといいですね。季節によって変わる旬の食材を知る  
ことも食育につながります。

自分でむいたそら豆の味はどうかな…？！

