

きゅうしょくだより

大清水小学校



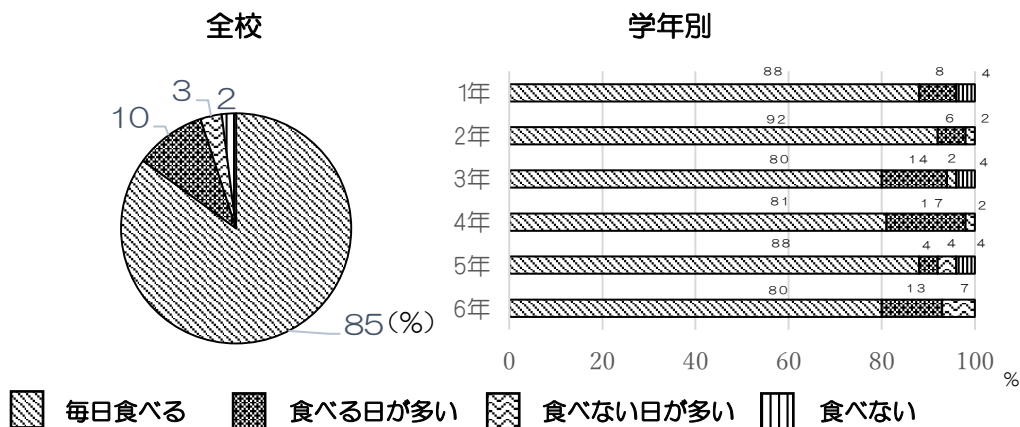
秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…いろいろありますが、皆さんの好きな秋はどの秋でしょう。

先日、4時間目頃トイレから戻ってくる子が「おなかが痛い」というのでどうしたの？大丈夫？と聞いたら「お腹がすきすぎて痛くなった」と言っていました。運動会の練習もあり、普段より運動量が増えているためお腹がすいたのだと思います。お昼まで元気に活動できるように朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんアンケートより

7月に朝ごはんアンケートをとりました。85%の子は毎日食べているのですが、13%の人は食べずに登校することがあり、2%の人は全く食べていないことがわかりました。朝ごはんを食べないと、夕食から翌日の給食まで長時間栄養が補給されないことになります。学校で元気に活動するために、朝ごはんをしっかり食べて活動するためのエネルギーを補充しましょう。主食、主菜、副菜のそろった食事が望ましいですが、何かひとつでも食べることが大切です。忙しい日もあると思いますが、ご協力をお願いします。

学校に来る日は、あなたは朝ごはんを食べていますか？



しっかり食べてしっかり運動！

ごはんは1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが理想です。ですが、朝ごはんは主食のごはんやパンだけで済ませてしまう…なんてことはありませんか。主菜の魚、肉、卵、大豆にはたんぱく質が豊富に含まれていて筋肉をつくるもとになります。しかし、たんぱく質は体に貯蔵することはできないため一度に多く摂っても必要量以外は体の外に排出されてしまいます。そのため1日3回、毎食たんぱく質を摂ることをおすすめします。



*藤沢市では「食べて運動！ふじさわ歩くプロジェクト」を実施中です。詳しくはふじさわ歩くプロジェクトで検索してください。

未利用魚の活用

未利用魚という言葉を知っていますか。未利用魚は大きさが大きすぎたり、小さすぎたり、見た目が悪かったりして流通されない魚のことです。魚の餌や肥料などに利用されていますが、食用として給食で利用できる方法を考えました。今回、浜野水産の協力を得て相模湾でとれた小さなカタクチイワシを煮干しにしてもらいました。10月16日のみそ汁と25日ののっぺい汁の2回使用します。



図書館に行ってみませんか

今年も図書館と給食のコラボが始まります。図書館に給食関連の本を展示してもらえることになりました。ちょっと図書館に足を運んで給食関連の本を読んでみませんか。給食のレシピや調理をしている様子なども展示してあります。

- 総合市民図書館 10月26日(木)～11月7日(火)
- 湘南大庭市民図書館 10月31日(火)～11月12日(日)
- 辻堂市民図書館 10月31日(火)～11月12日(日)

