

5月給食だより

2019年5月

高砂小学校

今年度は大型連休がありました。4月からの新しい環境に慣れてきたところでお休みに入ってしまったので、生活リズムが崩れてしまった人も多いかもしれません。急に気温が上がることもあり、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！



朝食を食べて脳に栄養を



脳を動かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。

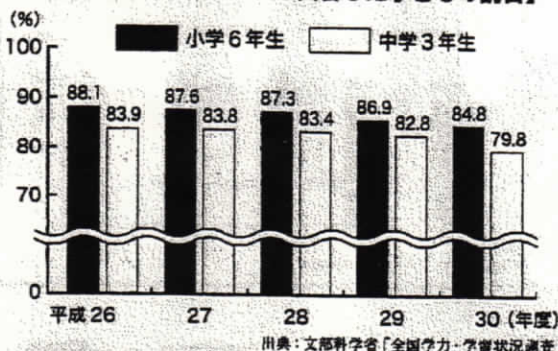


Data

で見る食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？



【朝食を毎日食べていると回答した子どもの割合】



朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。



端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき



かしわもち



クイズ

アスパラガスの保存方法はどっち？

①立てて保存



②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。

1年生の給食がスタートしました♪

4月19日(金)
1年生給食開始!

毎年4月に登場する
スーパー給食当番く
ん。みんなのお手本
です。



1年3組です、いただきます!



おもたい〜
みんなが待っている教室まで
がんばって運びます!



上手にもりつけ、できるかな？

練習の成果もあって、
運び方もとっても上手！



「世界ーうまい！」
「おいしい！」の声
がたくさんあって
嬉しかったです☆

カレーライス、
おいしい〜♪



ぜんぶ食べたよ！

なんと初日からすっからかん！
すばらしいです☆

★★1年生ぞら豆さやむき体験★★

15日(水)、1年生が給食のぞら豆のさやむきを行います。
今回は6年生が不在ですが、ぞら豆の量は全部で44kg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
となるはずですよ◎● お家でもぞら豆やグリーンピースなどのさやむき
のお手伝いができるといいですね。それ以外にも、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。

自分でむいたぞら豆の味はどうか…？！

