

給食だより 5月号



うちかた
お家の方と
よんでください♪

牧野小学校
令和元年5月
【児童数】



新学期が始まって1カ月がたちました。新しい学年やクラスにも慣れましたか？
みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。



朝食を食べて脳に栄養を



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作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量は有限であり、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。



郷土料理を通じて各地の文化を知ろう!

今年度も、和食を中心とした献立作りをテーマに、日本全国の「郷土料理」を給食で紹介していきます。昔から伝えられてきた各地の料理や食文化、特産物をお知らせします。お楽しみに!

★皿うどん（長崎県）・・・5月8日《新献立》

新献立

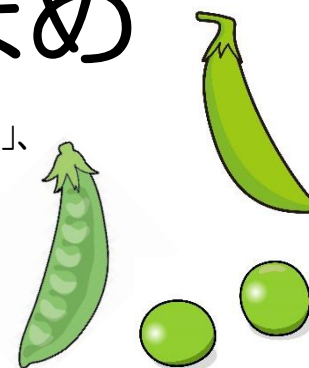
- ★5月 7日 カレーウインナーとキャベツのソテー
⇒ カレー味のウインナーを初めて使います。
- ★5月14日 米粉の豆乳スープ
⇒ 小麦粉と乳のアレルゲンフリーのスープです。
- ★5月23日 皿うどん
⇒ 長崎県の郷土料理です。袋に入った揚げ麺と具を別々に配膳します。教室で麺と具を合わせて食べます。

しゅん



えんどうまめ

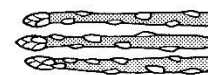
えんどう豆には、さやを食べる「さやえんどう」、さやも実も食べられる「スナップえんどう」、実を食べる「実えんどう」があります。給食では「実えんどう」を使っています。きれいなみどり色が春らしいですね。



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。

食事の前に石けんでしっかり手を洗おう!



手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます

給食だより 5月号

牧野小学校 平成30年5月

うち かの お家の方と よんでください♪

郷土料理 を通じて各地の文化を知ろう!

今年度は、和食を中心とした献立作りをテーマに、日本全国の「郷土料理」を給食で紹介していきます。昔から伝えられてきた各地の料理や食文化、特産物をお知らせします。お楽しみに!

5月には

- ★桜えびとしらすのかき揚げ (静岡県)・・・5月8日 《新献立》
- ★かやくごはん (大阪府)・・・5月22日

新学期が始まって1カ月がたちました。新しい学年やクラスにも慣れましたか? みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか? 元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる 朝食を食べて元気にすごそう!



体が目覚める

血流がよくなる

体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには...

- 早起きをする: 早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。
- 時間を決める: 同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- 夜食は食べない: 夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

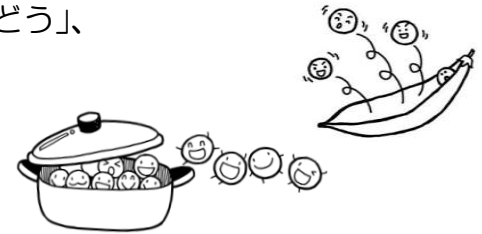
朝ごはん何を食べていますか?

- 何も食べていない
- 主食のみ
- 主食と主菜

旬 えんどうまめ

- 5月15日 (火) 筑前煮
- 5月17日 (木) えんどう豆おこわ
- 5月23日 (水) マーボー豆腐

えんどう豆には、さやを食べる「さやえんどう」、さやも実も食べられる「スナップえんどう」、実を食べる「実えんどう」があります。給食では「実えんどう」を使っています。きれいなみどり色が春らしいですね。



保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です。子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかやすくなります。

食事の前に石けんでしっかり手を洗おう!

