

5月給食だよ!

平成30年4月27日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。

さて、ご家庭では朝ごはんを毎日食べているでしょうか。給食を効果的な健康増進につなげるためには、朝ごはんは重要です。今月号では、朝ごはんについて取り上げてみたいと思います。

朝ごはんは活動スイッチ ON!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っていた間に下がっていた体温が上がり、血流が良くなります。そのほか、胃や腸が刺激されて排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡ることによって脳が活発に動き勉強にも集中できます。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんは
体が目覚める



朝ごはんにはこんなものがオススメです!

脳のエネルギーとなる炭水化物は欠かせずに!

汁物等でしっかり水分補給!

食欲のない日は水分も糖質も含まれている果物を。

脳のタイムリミットは12時間!

脳のエネルギー源は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物が吸収された形であるブドウ糖だけです。脳は眠っている間もエネルギーを消費するため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまいます。朝起きた時には、脳がエネルギー切れの状態ということです。脳が栄養不足で働かないと勉強や運動に集中できません。炭水化物が含まれる食品を中心に、バランスよく朝食を食べて脳を働かせましょう。

おなかがすかなくて
食べられません。

前日の夕食の時間が遅かったり、遅い時間に夜食を食べたりしていませんか。そうすると、朝になっても胃の中に食べ物が残っているので食欲がわきません。少なくとも寝る2時間前までには食事をすませるようにしましょう。また、起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをし、余裕をもって朝の時間を過ごしましょう。

朝はいそがしくて
食べる時間が
ありません。

朝ごはんの時間を確保するために、学校の支度は前日にすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝・早起きの規則正しい習慣を身に付けて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。



5月5日はこどもの日です



5月5日の端午の節句にちなんで、5月1日の給食では、「五目おこわと柏餅」が出ます。もともとは厄除けや邪気をはらう行事でしたが、武家社会になった頃から、出世を願い、男の子の成長を祝う行事へと変わったといわれています。

旬を味わおう

えんどう豆

Pea (ピー) は英語でえんどうの仲間の豆のことを言います。春から初夏にかけてスイートピーによく似たかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB1や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。鮮やかな緑色をしたえんどう豆類はカロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

さやえんどう

未熟なえんどうの豆をさやごと食べます。



スナップえんどう

さやえんどうとグリーンピース両方のいいところが合体。さやは肉厚でやわらかく、さやと豆を両方食べられます。「スナップ」は英語で「ポキッとおれる」という意味です。その名の通り、ポリポリ、サクサクと食感がよい野菜です。



グリーンピース

さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍品としては1年中ありますが、とりたてのグリーンピースのおいしさはこの時期にしか味わえません。5月2日に1年生がさやむきを行う予定です。ごはんにご混ぜしてグリーンピースごはんにして提供します。



豆苗(とうみょう)

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。



1年生の給食が始まりました!

4月18日より、1年生の給食が始まりました。1年生の手には大きいお玉で、おかずをお皿やおわんに盛り付けるのはなかなか難しいのですが、それぞれ協力して一生懸命盛り付ける姿が見られました。教室を訪れると「おいしかった!」「全部食べたよ!」など、嬉しい言葉をたくさん聞くことができました。

