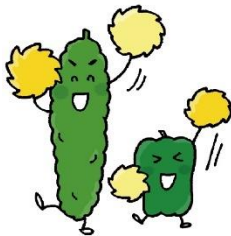




緑のまぶしい、すがすがしい季節となりました。新学期が始まってひと月が過ぎ、新しい学級や新しい環境の毎日に、疲れが蓄積してくるころかもしれません。そして、これから皆さんが楽しみにしているゴールデンウィークが始まります。不規則になりがちな休み中もしっかり食事をとって、元気に過ごしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



好きなところは？

年齢が上がるにつれて
食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

おいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。



「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

がつついたち しみん ひ
 祝 5月1日はさいたま市民の日です！

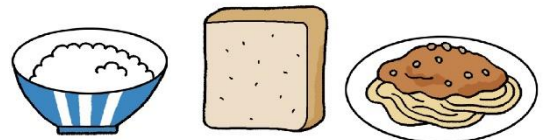


今年でさいたま市誕生25周年になります！
 4月30日(木)の給食には、さいたま市民の日にな
 んで、お祝いの献立です。緑区の若谷農園の小松菜を使
 ったすまし汁を給食に取り入れました。さいたま市で多く
 生産されている野菜を使い地産地消に取り組んでいます。

あさ
朝ごはんは
 大切なエネルギー源

◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。 ◆
 ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの ◆
 ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって ◆
 ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目 ◆
 ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり ◆
 ◆ 活動したりするエネルギーを補給することが ◆
 ◆ できます。朝ごはんを食べるためには、早起きを ◆
 ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの
 のもとになる炭水化物が多く含まれています。
 毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に
 なる食品をしっかりとることが大切です。

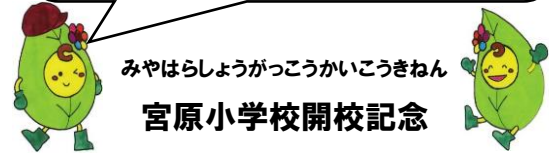
朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

春と秋に
 旬がある!? **かつお**

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖
 まで北上し、秋から南下します。季節に
 よって味わいかわり、春頃の「初かつ
 お」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺
 身がおすすです。

5月26日(火)の献立に登場します！
 「かつおの新玉ねぎソース」を味わって食
 べてください！

5月30日(土)は開校記念日です。
 前日の5月29日(金)には開校記念日献立を
 出します！お楽しみに！



【ホッと一息タイム】
 みなさん、新しい学級での生活、給食の時間は慣れましたか？
 今年度も、元気にたくさん食べてくれている様子を見ることができて嬉しいです。
 ゴールデンウィークの後も毎日元気に登校してきてくれることを待っています！