



# 食育だより

5月号

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。1年生も小学校の給食にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の活力源です。早起きをして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食の御飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはん=1日の活力源です。

朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなります。

また脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。

そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながるのですが、さまざまな実験によって証明されています。



# 学校給食の取組より

## 『オリ・パラ給食』



4月実施 オーストラリア  
 ミルクパン・牛乳・チキンシュニツェル  
 マッシュポテト・コンソメスープ

2020年の東京オリンピックに向け、「オリンピック・パラリンピック給食」略して「オリ・パラ給食」を実施しています。世界のいろいろな国の料理が登場します。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさを伝えていきます。家庭の食事でも積極的に和食を取り入れてください。

## 『和食の日』



4月実施  
 たけのこ御飯・牛乳・ごま和え・豆腐のみそ汁  
 果物(甘夏)

## 『食育の日』



毎月19日は食育の日ですが、子どもたちに食育の日を知ってもらうためにハッピーキャロットの日とし、その日の給食のおかずに型抜きした人参が入ります。

コロコロサラダに星やハートの形をした人参が入りました。

4月実施 ビーフカレー・牛乳・コロコロサラダ・ムース

## 家庭で作ってみませんか？

## 子どもたちに人気の給食献立より

### コロコロサラダ

材料と5人分の分量 (g)

作り方

人参 50  
 きゅうり 100  
 ホールコーン 50  
 チーズチップ 25  
 和風ドレッシング 大5  
 こしょう

- ①人参ときゅうりは5mm角切りにし、蒸すかゆでて冷ます。
- ②ホールコーンも蒸すかゆでて冷ます。
- ③食べる前に材料にこしょうをし、ドレッシングで和える。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！