

食育だより

2018年 5月号

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。5月は、小・中学校では体育大会の練習が始まります。この時期は、“五月病”という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期です。“五月病”にならないためには、規則正しい生活を心がけ、三度の食事をしっかり食べることが大切です。

日頃から、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごして欲しいものです。

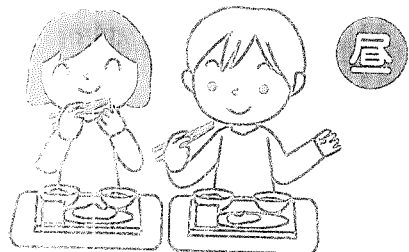
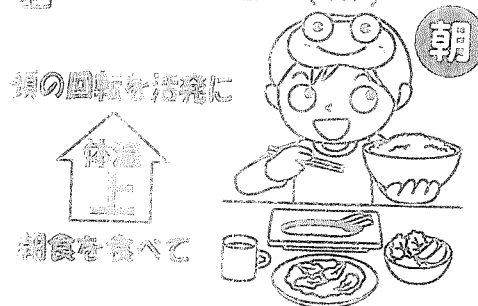
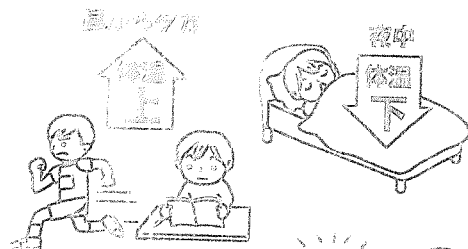
1日のスタート 朝食を大切にしていますか？

朝食はなぜ大切なのでしょう

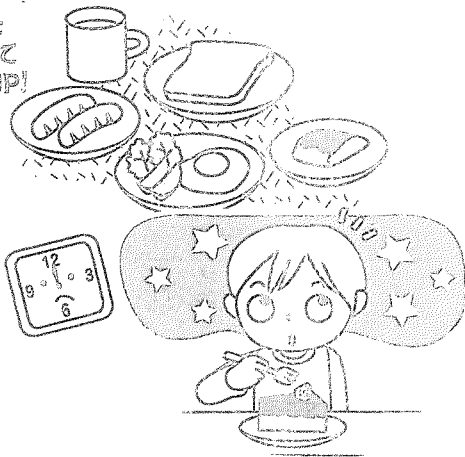
眠っている夜中は体温が下がり、一番高いのが昼から夕方頃からだといわれています。その時が最も頭の回転がよくなります。しかし、学校は朝から授業があり、そのためには早く体温を上げて頭の回転を活発にする必要があります。

そのためには、朝食を食べることが大切です。

パンと飲み物だけでなく、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が不足です。肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質や野菜、果物類のビタミン類を



おかずを
プラスして
バランスUP!



夜ふかしをして夜食を食べすぎ、朝起きても食欲のない人はいませんか？
夜ふかしや夜食を食べすぎないようにしましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

学校給食の取組より

『オリ・パラ給食』



4月の実施の中国

御飯・牛乳・麻婆豆腐・春巻き・中華サラダ・果物

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。

『和食の日』

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。

4月実施

御飯・のり・牛乳・焼き魚・たけのこの煮つけ
生揚げのみそ汁



『カムカム献立の日』



小魚、根菜類、するめなどかみ応えのある食材を使った料理が登場します。

4月は煮干を使った『手作り佃煮』でした。

4月実施

たけのこ御飯・牛乳・ごま和え・手作り佃煮
豆腐のみそ汁

『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型抜きした人参が入ります。

4月はグリーンサラダにくまや星、ハートの形をした人参が入りました。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！