



5月給食だより



令和6年5月1日
足立区立東栗原小学校
校長 伊地知 広竹
栄養士 野村 亮子

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早め布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	--

運動会前日の24日（金）に、運動会応援献立が出来ます。子どもたちに大人気のみそカツ丼とデザートはジョアです。当日は全力を出し切れるよう、しっかり食べて体調を整えましょう！



学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



旬のやさしく新じゃがいも

じゃがいもは、世界中で食べられている食べ物で、南アメリカにある3千メートルを超える高さのアンデス山脈で生まれた植物です。日本に伝わったのは、江戸時代、長崎にオランダ人が持ち込んだのが最初といわれています。その時に、インドネシアのジャワ島の港、ジャガタラ（いまのジャカルタ）に立ち寄ってから持ってきたので、「じゃがたらいも」と呼ばれましたが、それが縮まって『じゃがいも』と呼ばれるようになりました。ビタミンCが豊富で、でんぷんに包まれているため加熱しても溶け出しにくいのが特徴です。皮の付近に多く含まれますので、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。芽と緑色に変色した部分にはソラニンという毒素があるので、しっかり取り除きましょう。

