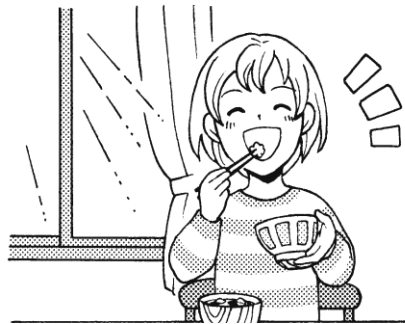


5月給食だより

令和6年4月25日
足立区立足立入谷小学校
校長 信田 恵介
栄養士 齊藤 絢子

心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

5月野菜の日レシピ 「グリーンピース」

* グリーンピースごはん *

材料 [4人分]

グリーンピース(さや付きもの)・・・50g
塩・・・少々
日本酒・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯器の目盛に合わせて、水をはる。
- ② ①に、塩、日本酒、しょうゆを入れ、米を炊く。
- ③ グリーンピースのさやをむく。
- ④ なべに湯をはり、ふっとうさせるところへ、③のむいたグリーンピースを入れて茹でる。
- ⑤ 茹で上がったたら、冷水にさらし、ざるにとって水気を切る。
- ⑥ 炊きあがったごはんにご飯でたグリーンピースを混ぜれば、出来上がり。

5/17(金) 1年生がグリーンピースのさやむき体験をします。そのグリーンピースを使い給食で「グリーンピースごはん」を出します。お楽しみに!

