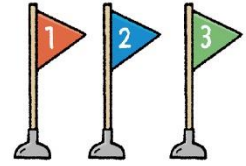




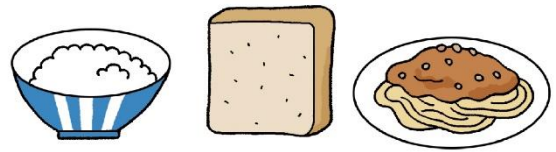
さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



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。私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ます。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



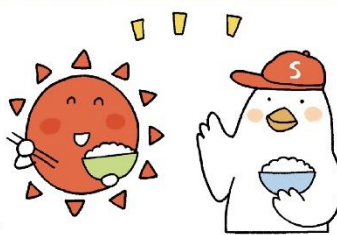
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。

朝ごはんの効果



運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



水分補給はこまめにしよう！



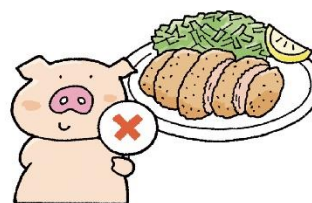
Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

運動会応援メニュー

5月21日(木)・ねぎ塩豚丼 ・フルーツパンチ
・大根といかのピリ辛漬

5月22日(金)・ガーリックライス ・洋卵スープ
・白身魚のルールク焼き ・コールスローサラダ

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。





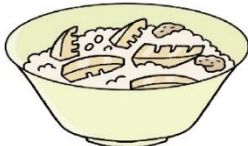
がつ か
5月5日
こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

がつ いたち きん
5月1日 (金) ・中華おこわ

旬を味わう給食紹介
たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

がつ にち げつ
5月11日 (月)
・たけのこごはん

5月30日は



ごみ処理には、たくさんの方のエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？



「今日食べたものが明日の自分を作る」
先日、こんな言葉がわたしの耳に入ってきました。
みなさんは、食べたものによって体調の変化を感じることはありませんか？明日の自分のために何を食べるか考えて給食の話をしてみましょう。

がつ ぶつ か ど はちじゅうはちや
5月2日 (土) は八十八夜

立春の日から数えて88日目の夜が「八十八夜」で、夏の準備を始める時期です。農作業の種をまいたり、茶摘みを始めます。

がつ よう か きん
5月8日 (金) ・ほうじ茶のチョコバナナケーキ

さやむき体験をします



1年生 そらまめ

2年生 グリンピース



5月28日 (木)
・そらまめ

5月29日 (金)
・ピースごはん

おいしいのは
3日間だけ!?
そらまめ



そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、その日のうちに食べましょう。冷凍保存する場合は、かためにゆでてから保存しましょう。



春のおいしさ
グリンピース



グリンピースは、実えんどうともいわれられていて、実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリンピースは、おいしく、風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはん、おひたしなどの料理に最適です。



「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。

食中毒予防は「つけない」ことが大切

お弁当の目



食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。

