

給食だより

5月

令和5年4月27日
中野区立塔山小学校
校長：狩野 裕之
栄養士：神田 恵

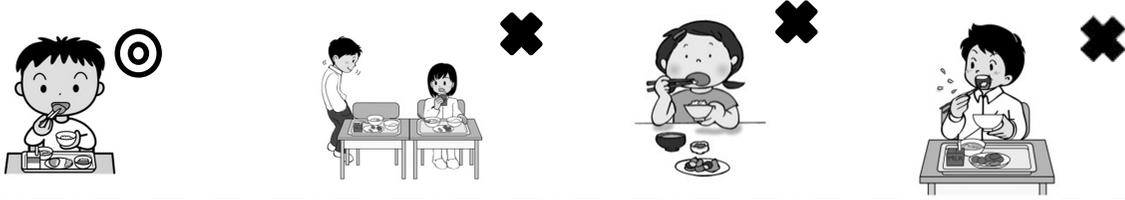
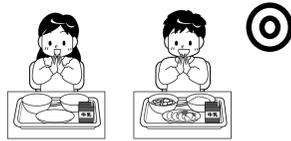
木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節となりました。早いもので新学期が始まり1か月がたとうとしていきます。新しい環境に慣れると同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き朝ごはんを合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

食事のマナーを身につけよう。

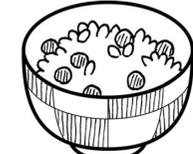
〇チェックポイント〇

マナーと一緒に食べている人への気遣いです。一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよく過ごすためには、マナーが大切になります。

- いただきます、ごちそうさまの挨拶をする。
- 和食の時は茶碗や汁椀を正しく持って食べる。
- 食べている途中で立ち歩かない。
- ひじをついたり、足をぶらぶらさせたりせずに、背筋を伸ばして姿勢良く食べる。
- 口に食べ物を入れたまま話をしない。



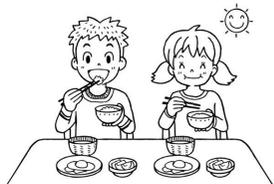
グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



旬のグリンピースを使った
●グリンピースごはんのレシピ●

＜材料 一人分＞
米70g 酒1g 食塩0.3g
グリンピース9g

＜作り方＞
①米にグリンピース・塩・酒を入れ分量の水で炊き上げる。
塔山小学校でも、5月8日にグリンピースごはんを提供します! 今しか味わえない、グリンピースの味を楽しんでください!



まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べましょう!!

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。朝起きた時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。1日を元気に過ごすエネルギーをとるためにも、朝ごはんを食べることをおすすめします。

☆朝ごはんの大切な役割☆

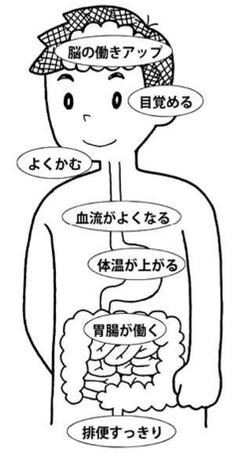
- ①体温が上がり、元気に活動ができるようになります。
- ②脳にエネルギーが補給され、勉強や運動に集中できます。
- ③腸が動きだし、うんちがすっきり出るようになります。



がくりよく
学力アップ!



たいりよく
体力アップ!



あさ 朝ごはんのQ&A

Q. 太りたくないから朝ごはんを食べていないのは、食べなくちゃダメなの?

A. ダイエットにはいろいろな方法がありますが、朝ごはんを抜くのは逆効果です。朝ごはんを抜くと、体がエネルギー不足になります。そうすると、一瞬に多くのエネルギーを体にため込もうとして、太りやすい体になってしまいます。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少いことが分かっています。健康な体作りのためにも自分に合った量の朝ごはんを食べてください。

Q. 朝は食欲がなくて食事をとる気にならないんだ。どうしたらいいかな?

A. 朝はまず、早めに起きることから挑戦しましょう。そして軽い体操をしたり、お家の人のお手伝いをしているとお腹も空いてきます。また、朝早く起きられず時間がないときは、おにぎりやカッパスープなど、手軽に食べられるものを朝ごはんにしてみるのはいかがでしょうか。



保護者のみなさまへ

朝食はまず食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がない御家庭は、何かを食べることから始めてみるのはいかがでしょうか。食べる習慣がある御家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べてコミュニケーションをとることなどを気にかけていただくと、よりよい朝の時間になるかと思えます。