



郡山市立桑野小学校
令和元年5月7日

給食だよい5月

風薫る5月、子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に気付かないうちに少し疲れがたまってきているころかもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは、一日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調を整えましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



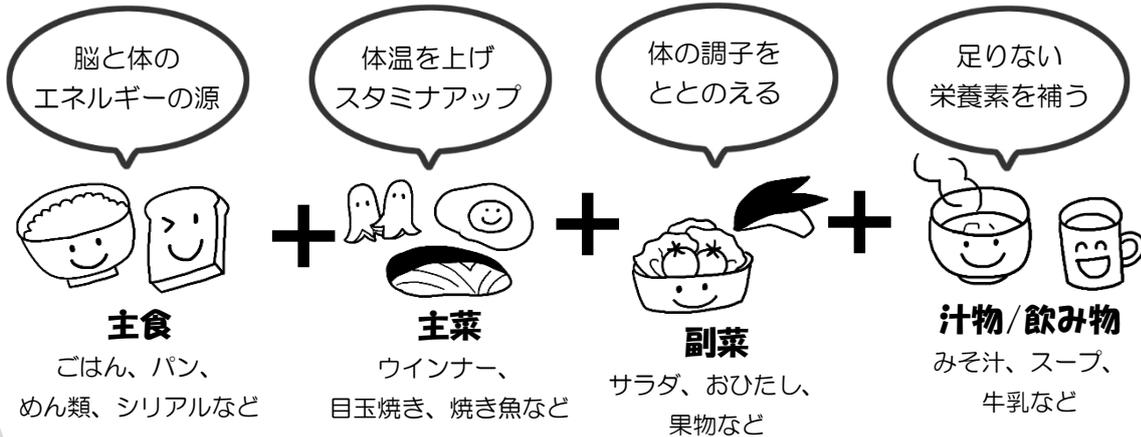
Q1 どうして朝ごはんが必要なの？

朝、起きたばかりの脳や体はエネルギー不足、つまり電池切れの状態です。朝ごはんをしっかりと食べると、眠っているときに下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーが補給されて脳が元気に動き出します。



Q2 どのような朝ごはんを食べればいいのか？

「主食」＋「主菜」＋「副菜」＋「汁物/飲み物」がそろった献立が理想です。



Q3 朝ごはんが食べられません…



朝食食べる時間がなくて…

夜遅くまで起きていませんか？ まずは起きる時間を、今より20～30分早くして生活リズムをととのえましょう。

お腹が減っていないから

遅い時間の夜食や夕ごはんの食べ過ぎが原因かもしれません。ねる2～3時間前には食事をすませ、こってりとしたおかずはひかえましょう。



「早ね・早おき・朝ごはん」をやってみよう！

確認しましょう！

新年度の給食が始まって1カ月になります。給食当番の身支度はきちんと出来ていますか？



☆旬の食べ物が出回る季節になってきました☆

旬とは、野菜や果物、魚などが1年中で最もおいしくたくさん出回る時期をいいます。味がよく、栄養もたくさんあり、値段も安く手に入ります。

また、地場産物をその地域に住んでいる人が食べることを「地産地消」といいます。私たちの住んでいる近くで、誰がどのように作っているかがわかると、安心してとれたてをおいしく食べることができますね。

旬の食材レシピ ～給食のメニューから～ グリーンアスパラガスのサラダ



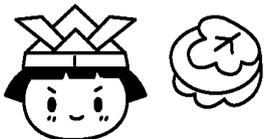
材料（4人分）

- アスパラガス 3本
- キャベツ 葉1～2枚
- とうもろこし（缶詰） 30g
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/4 弱
- こしょう 少々
- 酢 小さじ1 強
- 砂糖 小さじ1/3 弱

作り方

- ①アスパラガスは細く斜め切りにしてゆでておき、冷ます。
- ②キャベツは千切りにして、塩（分量外）を少々まぶしておく。
- ③とうもろこしは汁気を切っておく。
- ④調味料でドレッシングを作り、水気を切った①から③を和える。

※ 調味料の量は、子どもさんの量に合わせて、薄味に仕上がるようにしています。おうちでも薄味を心がけると家族みんなの健康につながります。



5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

