

ランチタイム

令和3年度
石橋北小学校
給食だより

5月



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。疲れも出てくる時期かと思いますが、栄養バランスのよい朝ごはんを心がけ、毎朝しっかり食べましょう。

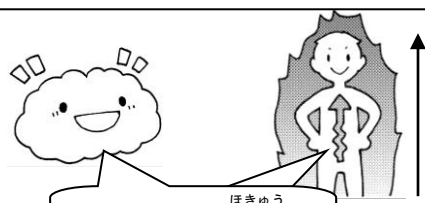
☆元気な一日は朝ごはんから☆

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。

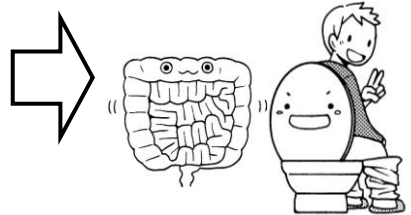
朝ごはんを食べると

エネルギーが脳や体に補給され、脳が目覚め、体の体温が上がり、動く準備をします。

胃や腸の働きが高まり、うんちを出しやすくしてくれます。



エネルギーの補給



そして、脳にエネルギーがいくことによって、勉強に集中することができます。



朝ごはんをきちんと食べ、生活リズムをととのえましょう。

☆朝ごはんQ&A☆



朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？

朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。起きたら、顔を洗うなど、朝の準備をしているとおなかもすいてきます。早めに起きるには前の日にたくさん動いて早く寝ることです。

そして、朝早く起きられなくて時間がなかったらおにぎりや真だくさんみそ汁などの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



今月の目標 衛生に気を付けよう

～保護者の皆様～

☆子どもが食べるのが楽しみになる朝ごはんの工夫☆

朝ごはんは、毎日食べることや栄養バランスが大切ですが、楽しく食べることも考えてみませんか？

〈楽しい朝ごはんのポイント〉

①見た目がきれい ②食感がいろいろ ③簡単にしてくれる ④好きな食材を取り入れる
このことを取り入れ、いつものごはんやパンに工夫をしてみましょう。簡単に栄養バランスもよくなります。

【献立例】

〈ごはん〉

- ◎さけとごまの混ぜごはん
- ◎梅干しとしらすときゅうりの混ぜごはん
- ◎かつお節とチーズの混ぜごはん
- ◎オクラ納豆たくあんごはん

〈パン〉

- ◎ピザトースト
- ◎目玉焼きパン
- ◎しらすマヨと焼きのりトースト
- ◎いちごバナナトースト



食べ物クイズ

子どもの日に食べられるちまきは、笹の葉などでくるまれています。笹の葉を使う料理はいろいろとありますが、なぜ笹の葉を使うのでしょうか？

- ①一年中緑色のままで、水をあげなくても枯れないから
- ②そのまま葉を食べられて、あまくておいしいから
- ③良い香りがして、食べ物をくさらせないようにするから。



答え③ 笹の葉には、バイ菌が付きにくい働きがあり、食べ物を腐りにくくします。

