

給食だより

家庭数

令和6年4月30日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1か月。新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。

1日ごとに日差しが強くなり、日中は暑い日もあります。こまめな水分補給と規則正しい生活で、毎日を元気よく過ごしましょう。



5月7日(火)～13日(月)は
「早寝早起き朝ごはん週間」です。

は、元気の合い言葉！

この時期は、生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。毎日を元気よく過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんにはパンやごはんなどの主食だけを食べている人は、おかずを1品追加するなどして、少しずつバランスのよい食事に近づけていきましょう。



5月17日（金）1時間目に、1年生がグリーンピースのさやむき体験を行う予定です。

むいたグリーンピースは「グリーンピースごはん」として給食に登場します。



グリーンピース
豆知識

【栄養】

糖質、たんぱく質のほか、鉄分、ビタミンB群を多く含みます。特に食物繊維が豊富です。

【選び方】

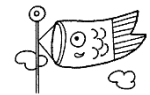
むいたものはすぐに乾燥してしまうので、できるだけさや付きを選びましょう。鮮やかな緑色で、さやがふっくらとして丸みとハリのあるものがよいです。

【保存方法】

乾燥に弱いため、生で保存する場合はビニール袋に入れて野菜室へ入れましょう。できれば買ってすぐに塩ゆでし冷凍するのがおすすめです。

【ゆで方のポイント】

沸騰した湯に塩を加えて中火で2～3分。急冷すると豆にしわが寄るので、ゆっくり冷ますのがポイントです。ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷まします。



5月5日は端午の節句

* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか
* しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
* 本来は茅の葉で巻いていました。



日本では、男の子がたくましく元気に育つようお願いこめて、こいのぼりをたてたり、かぶとを飾ったりしています。今では男の子も女の子もやさしく元気な子になるようお祝いする「こどもの日」となっています。