

* 給食だより *

家庭数

令和7年4月28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えます。

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、毎日を元気に過ごしましょう。

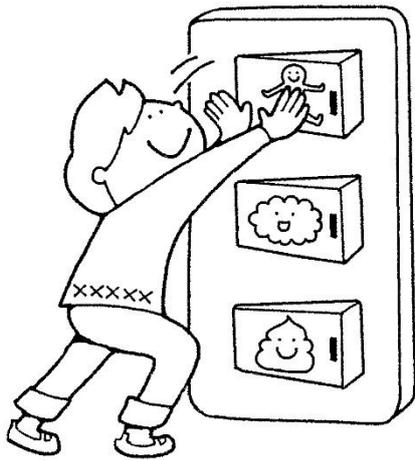


5月26日(火)～6月1日(日)は
「早寝早起き朝ごはん強化週間」です。

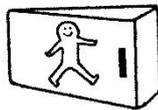
は、元気の合い言葉!

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。毎日を元気に過ごすためには「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

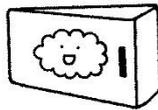


体のスイッチ



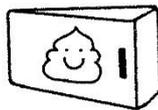
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

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

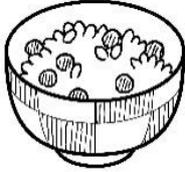


朝ごはんにはパンやごはんなどの主食だけを食べている人は、おかずを1品追加するなどして、少しずつバランスのよい食事に近づけていきましょう。



さやをむいてみよう!

グリーンピース



5月13日(火) 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
まめちしき
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】

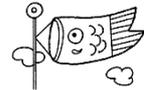
むいたものはすぐに乾燥してしまうので、できるだけさや付きを選びましょう。鮮やかな緑色で、さやがふっくらとして丸みとハリのあるものがよいです。

【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きました。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に願いをこめて、こいのぼりをたてたり、かぶとを飾ったりします。今では男の子も女の子もやさしく元気な子になるよう願う「こどもの日」となっています。