

食育だより



令和8年5月号

大田区中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：食事のマナーを身につけよう

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にあるこどもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

今月の献立

<図書室と給食のコラボ>

8日(金)は図書の石井先生おすすめの本とのコラボ給食の1回目「給食当番のいちにち」作 大塚 菜生/絵 イシヤマ アズサです。はじめての給食当番の日は朝からわくわく、どきどき。この日は本の中と同じメニューの給食を食べます。(給食室での作業の都合でくごものは別日に提供します。)1年生は同じ気持ち、上級生ははじめての給食当番をした日を思い出して懐かしい気持ちになるかもしれません。

<たけのこご飯・新たまねぎのみそ汁>

11日(月)は旬の食材を使ったメニューです。「たけのこご飯」は、新鮮なたけのこを産地で下茹でしたものを納品してもらいます。春にしか感じられない旬のたけのこが入った「たけのこご飯」です。

「新たまねぎの味噌汁」に入っている新たまねぎは春先にのみ出荷されます。今回は淡路島産の新たまねぎの納品してもらいます。淡路島は日本を代表する玉ねぎの産地です。たまねぎを育てるのに適した環境で、品質の良いたまねぎが多く出荷されます。新たまねぎは乾燥させていないのでみずみずしく、甘味もあり生でも食べられるのが特徴です。給食ではいつもより大きめに切ってみそ汁に入れます。新たまねぎの柔らかさ甘味が感じられるみそ汁です。

<抹茶のケーキ>

4月下旬から5月が新茶の季節です。東京都産の茶葉から作られた抹茶を使って抹茶ケーキを給食室で作ります。お茶のさわやかな香りを感じられるケーキです。

“旬”をキャッチしよう!

輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々と登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさをこどもたちにお伝えください。

