

# 5月 給食だより

令和5年4月28日  
 大田区立志茂田小学校  
 校長 中村 一裕  
 栄養教諭 平尾 綾  
 栄養士 荷方絵理奈

## げん き きほん 元気の基本! はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

5月は大田区全体で「早寝・早起き・朝ごはん月間」と位置づけ、推進しています。志茂田小学校では、5月7日（日）～13日（土）を「早寝・早起き・朝ごはん週間」としました。連休明けで生活習慣が乱れがちですが、チェックカードを書いて、生活習慣を見直す機会にしましょう。

### あさ こうか 朝ごはんの効果

<p>ゆるみや集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### えいよう いしき 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんは、何を食べていますか？ごはんだけ、パンだけという人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>やさしい野菜のしるみそ汁 やさしい野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>にく さかな たまご だいず 肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

## ランチルーム給食

今年度は4月からランチルーム給食を実施しています。4月は学年ごと、5月からは他学年との交流を行います。上の学年がリーダーシップを発揮して、楽しく交流しましょう。

ランチルームの装飾はスクールサポートしもだのみなさんが作っていただきました。ありがとうございます。



# 減塩クイズ

ただ正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

塩の量が少ないのはどっち？



A



ごはん(茶わん1ぱい)

B



食パン(1まい)

Q2

ラーメンの汁はどうすると減塩できる？



A



のほ飲み干す

B



のこ残す

Q3

味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？



A



ソース

B



レモン汁

Q4

おやつはどっちを選ぶと減塩できる？



A



しょうゆせんべい(3まい)

B



どら焼き(1こ)

Q5

減塩はいつから始めるべき？



A



子どものときから

B



大人になってから



- Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】
- Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】
- Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】
- Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g】
- Q5...A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

