

# 食育・給食だより 5月号



令和6年5月23日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
栄養士 広瀬 智子

新緑のまぶしい季節となりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。大田区では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と設定しています。梅田小学校では、朝ごはんがんばるカードや朝ストレッチに取り組んでいます。5月に身に付けた規則正しい生活習慣を継続し、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 朝ごはんを食べて登校していますか？

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事が大切です。特に朝ごはんは、1日の活動の源です。朝ごはんの効果を確認し、充実した生活を送りましょう。



# ..... 朝ごはんの効果 .....

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝の排便を促してくれます。

### \* 規則正しい生活リズムを身に付けるために \*

朝	朝日を浴びるとしっかりと目が覚め、体内時計がリセットされます。起きたらカーテンを開けましょう。朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。
昼	身体を動かし、頭を使って活動(勉強)することで、夜ぐっすり眠れます。外で遊び、気候の変化に適応できる丈夫な身体を作りましょう。
夜	早めに夕食をとり、お風呂に入って体温を上げましょう。その後、体温調節の働きで体温が下がることにより、ぐっすり眠れます。早寝の習慣を身に付けましょう。

## 今月の食育の取組を紹介します

### \* 1年生 グリンピースのさやむき \*

5月17日(金)に、1年生が全校分の給食に使うグリンピースのさやむきをしました。給食の食材に触れる体験を通して、料理に使われている食材を身近に感じ、食べ物を大切にする気持ちや残さず食べようとする意欲を高めることがねらいです。1年生からは、「さやむき、とっても楽しかった!」「グリンピースは苦手だったけど、食べられた!」などの声を聞くことができました。このような体験を通して、食への興味関心を高め、好き嫌いをなく給食を食べられるようになってほしいと願っています。



はじめに、クイズを通してグリンピースや旬について勉強しました。

グリンピースの手触り、さやが開く音、香りなどを体感した後、実際にグリンピースのさやむきに挑戦しました。

何粒入っているかな?

グリンピースの数がそれぞれ違うことに驚いていました。



~この日の献立~

グリンピースごはん・牛乳  
ししゃものごま揚げ・新じゃが芋の肉じゃが煮



ほくほくとしたおいしいグリンピースのご飯を炊くことができました。

グリンピースが苦手な子も「いつもよりおいしい!」「最初にグリンピースを食べちゃった!」などたくさんの声があがり、おいしそうに食べてくれました。

