

し ょ く い く

食育つうしん 5月号

が つ こ う

令和5年5月1日
茨木市立山手台小学校
栄養教諭 栗原 佳菜子

あたらしいクラスにはなれましたか？ もうすぐゴールデンウィークですね。やすみがつくと生活リズムがみだれやすいので、お休みの間もあさはやねはやおあさあはんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

ねんせい きゅうしよく

1年生はじめての給食



きゅうしよくじょうでなら
給食場で並んで
取りに行きます。

がつ1にちすいからねんせい きゅうしよくはじ
4月19日（水）から1年生の給食が始まりました。
しょうがっこうでははじめての給食にドキドキしている様子でしたが、
たはじ食べ始めるとおいしそうに食べていました。「給食おいしい！」
とよくお話をしてくれます。きゅうしよくとうばんじょうずはいぜん
給食当番も上手に配膳しています。
しょうがっこうねんかんきゅうしよくとうじょうたの
これから小学校6年間でいろいろな給食が登場します。楽しみに
にしてくださいね。



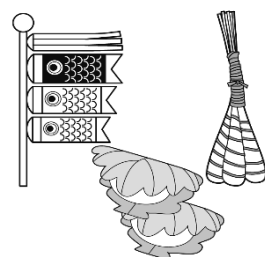
はいぜんじょう
配膳の様子

た ん ご せ っ く

端午の節句

がついつかせいちようねがひ た ん ご せ っ く
5月5日はこどもの成長を願う日で、「端午の節句」といわれています。
しょうぶゆはいむしやにんぎょうかざ
菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわ
もちを食べたりします。「ちまき」は、どくへびをた
毒蛇になぞらえて、それを食べる
ことめんえきりよくあくびようさいなんのぞまよ
ことで免疫力がつき、悪病災難を取り除いて魔除けできることから
「魔除けのお守り」として食べるようになりました。かしわもちにはほん
で生まれたお菓子です。かしわの葉は冬になってもらくようしんめ
落葉せず、新芽が出る
までは古い葉が落ちないことから子孫が代々絶えず栄えるという願い
を込めて、端午の節句に食べられるようになりました。

きゅうしよくがつふつか
給食では5月2日（火）に「かしわもち」が出る予定です。



1日のスタートは朝ごはんから

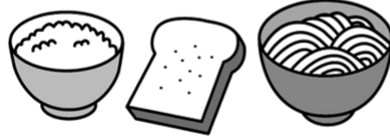
みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝、起きた時には、からだのエネルギーが少なくなっていて、そのままでは元気が出ません。1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

あたま のう 頭(脳)の スイッチ  べんきよう じゅんび 勉強する準備ができます。	からだ 体の スイッチ  げんき うご 元気に動くことができます。	おなかの スイッチ  い ちよう うご 胃や腸が動いて、うんちが で 出やすくなります。
---	--	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しゆ しょく 主食	しゆ さい 主菜	ふく さい 副菜
おもにエネルギーになる 「たんすいかぶつ」をおお 多くふくむ食べ物  ごはん・パン・めんなど	おもに体をつくる「たんぱく質」  にく さかな たまご だいずせいひん 肉、魚、卵、大豆製品などを おお 多く使ったおかず	おもに体の調子をととのえる 「ビタミン」「無機質」「食物 繊維」をおお 多くふくむ食べ物  やさい きのことなどを おお 多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前の日の夕食は、寝る
2時間前までにすませる。

□早寝・早起きをして、朝ご
はんを食べる時間をつく
る。

□家族など、誰かと一緒に食
べる機会を増やす。

