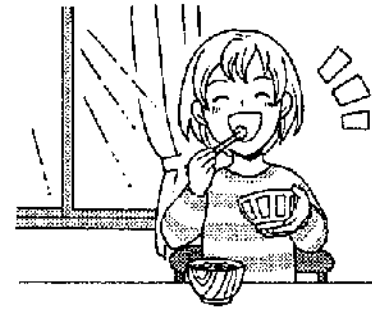


給食だより 5月

令和5年4月28日
 北区立岩淵小学校
 校長 野尻 史子
 栄養士 小河 春那

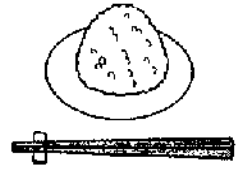
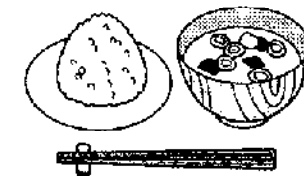
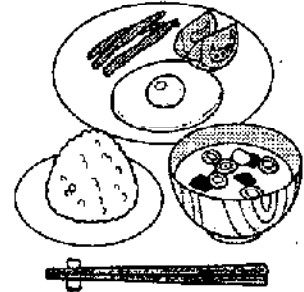
朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。
 1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べしてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

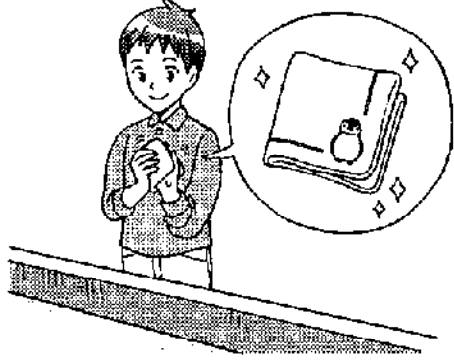
ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
 <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	 <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	 <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を美味しくすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに洗っても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

～今月の給食紹介～

★東京都の郷土料理 5月19日(金)

献立：深川めし・筑前煮・八丈島フルーツポンチ

東京都の郷土料理をご紹介します。深川めしは、貝をご飯と炊き込んだ料理です。江戸時代に東京の深川ではアサリ、ハマグリ、アオヤギなどの貝類が豊富にとれ、漁師さんたちが、まかない飯として食べていたそうです。
 そして、デザートには東京産のはちみつと八丈島レモンの果汁を使ってはちみつレモンゼリーと、八丈島産の明日葉の粉末を使った、明日葉白玉団子が入った、フルーツポンチを作ります。「あしたば」は、別名「八丈草」とも言われ、独特の苦みを持つセリ科の多年草です。「今日新芽を摘んでも、翌日にはまた新しい芽が出てくる」といわれるほど生命力が強いことがその名の由来とされています。明日葉はよく天ぷらとかおひたしで食べられている葉っぱですが、粉末で使うと独特の苦みもなく食べられます。

