

# 給食だより5月号

北区立王子第一小学校  
令和5年 5月号  
栄養士



新学期が始まり、約1か月がたちました。一年生も含め、給食をよく食べる学級が多く、残菜がとても少ない日が続いています。

昼と夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい気候になってきました。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体をつくりましょう！

## ☆朝ごはんを食べて脳に栄養を！☆

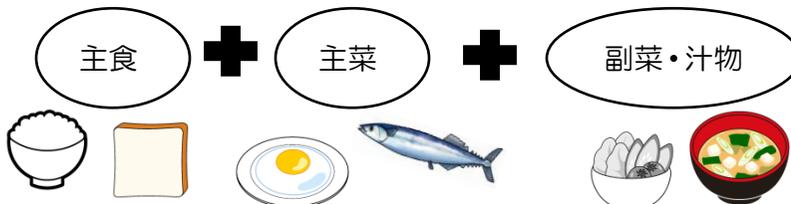
みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは栄養素を補給する他、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります

### ○朝ごはんの働き

<p><b>脳が目覚める</b></p>  <p>脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。</p>	<p><b>体温を上げる</b></p>  <p>睡眠中に下がった体温を徐々に上げ、体を活動的にします。</p>	<p><b>五感を刺激する</b></p>  <p>視覚・嗅覚・味覚などの五感が刺激され、体全体を目覚めさせます。</p>
<p><b>肥満を予防する</b></p>  <p>3食の食事では食べる量を分けることで、肥満になりにくい体になります。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>  <p>腸の働が活発になり、便秘になりにくくなります。</p>	

### バランスのよい朝ごはんとは？

主食、主菜、副菜・汁物をそろえると、バランスのよい食事ができあがります。さらに、果物や牛乳・乳製品などを食べると、ビタミンやカルシウムをしっかり摂取することができます。



## 5月給食目標・・・何でも食べましょう

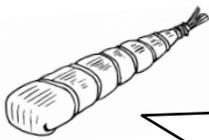
食べ物にはそれぞれ必要な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。様々な食べ物を食べることができるよう、少しずつチャレンジしていきましょう。

### 好き嫌いを克服するには・・・

- 好きな味付けや調理方法で食べてみましょう。
- まずは一口からチャレンジしてみましょう。
- 家族やお友達、先生などと一緒に食事をすることを楽しみましょう。

## ☆端午の節句☆

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。「ちまき」は毒へびになぞらえて、食べることで免疫力がつくといわれています。また、「かしわもち」のかしわの葉には、“新芽が出るまで古い葉が落ちない”という特徴があり、縁起の良い食べ物として広まりました。



**ちまき**  
米で作られた餅を  
笹の葉などで包んだもの



**かしわもち**  
餡が挟まれた餅を  
かしわの葉で包んだもの

### 1年生の給食が始まりました



4月11日(火)、1年生の給食が始まりました。先生の説明を聞き、配膳が始まると、トレイの持ち方を教えてもらいながら落ち着いて並ぶ様子が見られました。給食当番は最後まで料理がなくならないように慎重によそっているようでした。どのクラスもサラダを積極的にかわりしている児童が多く、あっという間に食缶の中が少なくなっていました。食事のあいさつが上手な1年生、これからの小学校生活でたくさんの食材に触れ、食べることを楽しんでもらいたいと思います。

## 5月の献立について～

### ○2日(火) こどもの日献立

「ちまき」にちなんで、「ちゅうかおこわ」を作ります。春巻きは一つずつ包んで手作りします。

### ○8日(月) 世界の料理(アメリカ合衆国)

「ジャンバラヤ」はスペインのパエリヤに起源があるといわれています。肉や野菜とご飯を炒め、スパイスなどで味付けした料理です。

### ○12日(金) 兵庫県の郷土料理

「そばめし」は、そばめんを細かく刻み、米飯と一緒に炒めた料理です。兵庫県発祥の、焼きそばとごはんを合わせたような料理です。