

給食だより

平成28年4月6日

港区立青山小学校

校長 下城英和

栄養士 松原正枝

ご入学、ご進級おめでとうございます。子供たちが元気に過ごすためには、食生活が重要です。

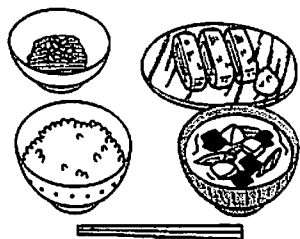
毎日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりとって登校しましょう。



毎日朝ごはんを食べましょう！



理想の朝ごはんは

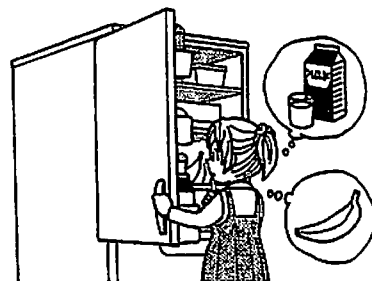


主食、主菜、副菜、汁物がそろった食卓が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがとれます。

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切なのです。

何も食べていない人は



朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣が身についたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

今月の給食目標は

「協力して準備や後片付けをしよう。」です

子供たちは、クラスで順番に給食当番を行います。ワゴンを教室に運び、ご飯の配ぜんや、サラダの盛り付け、汁物の配ぜんなどそれぞれが担当する仕事を協力して行います。後片付けも決められた場所にきれいに片付けます。お家でも食事の準備や後片付けを、お家の方と一緒にできるようになると良いと思います。

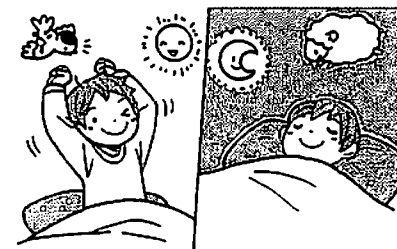


清潔な白衣を身につけましょう



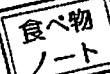
給食当番の白衣は配ぜんの際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配ぜんのためにも清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日にはご家庭に持ち帰りますので、洗濯をしていただくよう、ご協力をお願いいたします。

早起き早寝を



心がけましょう

たけのこ



たけのこは生長していない若い竹のことで、春が旬の野菜です。

「筍」の漢字は「竹かんむり」に「旬」と書きます。「旬」の字は「しゅん」と読むと「たくさんとれてもっともおいしい時季」という意味になりますが、

「じゅん」と読むと「10日間」という意味になります。たけのこは1日で90～

120cmも伸びることがあり、収穫時期が短い食材です。

ゆでたたけのこについている白い粉はチロシンという成分で、

神経伝達にかかわるアドレナリンやドーパミンなどの材料にな

りますので、洗い流さないようにしましょう。

