

新年度が始まり一か月が過ぎました。新しい環境にはなれてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんをこころがけましょう。

じょうぶな骨をつくる牛乳や乳製品をとりましょう。



牛乳や乳製品には骨や歯の材料となるカルシウムや、身体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の身体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨にたくわえられますが、摂取量が少ないと骨にたくわえていたカルシウムが血液に出てしまいます。その状態が長く続くと、骨がスカスカになってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。じょうぶな骨づくりのために、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



給食に毎日出る「牛乳」
残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



水分補給は大切です、こまめにとりましょう

水分補給の原則はのどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると体温調節ができなくなるなど、身体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合にはスポーツドリンクもおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。しかし、飲みすぎには注意しましょう。ふだんは塩分や糖分を含まない、水・お茶・麦茶を飲むようにしましょう。



3年生 グリンピースの皮むき

食の体験学習



5月1日に3年生がグリンピースのさやむきをしました。グリンピースに始めてふれる児童も多かったようです。粒の大きさ、柔らかさ、香りなど旬の食材の良さを感じ取ってくれたようです。むいたグリンピースはごはん炊き込み全校でおいしくいただきました。子どもたちから「初めてグリンピースを食べられた」という声も聞くことができました。体験学習を通して苦手な食べ物一つでも食べられるようになってほしいと思います。



旬の食材にふれることを目的に、生活科や理科の学習と関連させた、給食の体験学習を予定しています。



5月下旬 空豆のさやむき 1年生
7月 とうもろこしの皮むき 2年生

旬とは

その季節に多くとれ、最も味がよく、栄養価も高い魚・野菜・果物などを【旬】のものといいます。近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。給食では、【旬】のものを出すように心がけています。【旬】の食材を食べ、味わう喜びを持ってほしいと思っています。

