

給食だより

令和5年
5月号

春日部市立
豊野小学校

若葉がきらきらと 5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

あさ はん た 朝 ご 飯 を し っ か り 食 べ よ う ！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

からだ のう 体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

からだ あさ き 体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

からだ 体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

たいりよく がっこうきゅうしょく 体力と学校給食

天候のよくなるこの季節はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。

学校では今月体力テストも行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、速く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。



5月2日に、2年生とたんぼぼのみなさんがグリンピースのさやむき体験をしました。
(感想を裏面に掲載していますので、ぜひご覧ください。)



お知らせ

- ・5月23日は、3時間授業のため、給食はありません。
- ・5月25日は、1年生のそら豆のさやむき体験を予定しています。
- ・6月1日は、市内陸上大会のため、全校弁当の日になります。
うち 弁当 準備 お願いいたします。



グリンピースのさやむきをしたよ

グリンピースのさやむきをしたよ



① どんな 手ざわり だったかな？

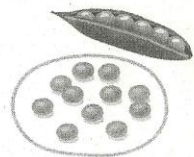
ツルツル だった。

② グリンピースには どんな えいよう が あるのかな？

ビタミンB1・カルシウム・食物せんい

③ さやむき を して みて どんなこと を かんじたかな？

さやをつまんだときに かんじました。バグが 開いた。おもしろかったです。



グリンピースのさやむきをしたよ



① どんな 手ざわり だったかな？

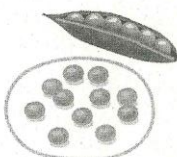
つるつるだった

② グリンピースには どんな えいよう が あるのかな？

ビタミン、カルシウム

③ さやむき を して みて どんなこと を かんじたかな？

さやむきを やったときに グリンピースのなかみ が 大きかったし 小さい かんじ している いろいろな かんじ も あって おもしろかった の でした。



グリンピースのさやむきをしたよ



① どんな 手ざわり だったかな？

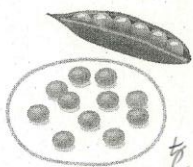
がっかた

② グリンピースには どんな えいよう が あるのかな？

ビタミンB1、しゅくもつせい、カルシウム

③ さやむき を して みて どんなこと を かんじたかな？

グリンピースを さやむき するとき かんじました。ふにふに グリンピース を あける とき かんじました。さやむき するとき かんじました。グリンピース を さやむき するとき かんじました。



グリンピースの さやむき が よくなりました。

さやむき するとき かんじました。



おんがいの 2年生・たんぽぽさんの

お手伝いのおかげでおいしい

「グリンピースわかめごはん」が できました。

ありがとうございました！！



グリンピースのさやむきをしたよ



① どんな 手ざわり だったかな？ (そと) つるつるして たよ。

(中) かんじました。

② グリンピースには どんな えいよう が あるのかな？ ビタミンB1、カルシウム

しゅくもつせい が かんじました。

③ さやむき を して みて どんなこと を かんじたかな？

小さいもの、大きいものの中は、かんじました。たよ。かんじました。かんじました。

グリンピースのさやむきをしたよ



① どんな 手ざわり だったかな？

つるつるして いました。

② グリンピースには どんな えいよう が あるのかな？

ビタミンB1・カルシウム

③ さやむき を して みて どんなこと を かんじたかな？

やってみたら グリンピースの かんじ が かんじました。かんじました。かんじました。

