

5月食育だより

令和3年4月30日(金)
牛島小学校

新緑が目にあぶしいさわやかな季節になりました。

子供たちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィークが始まりますので、生活リズムが崩れやすくなりますので、規則正しい生活とバランスのよい食事で子供たちが元気に過ごせるようにご協力をお願いいたします。



令和3年度



ランチが始まります!!

お誕生日をお祝いする特別な給食です。

コロナ感染拡大防止のため、異学年の交流はできませんが、クラスのお友達や先生にお祝いをしてもらいます。

給食委員会や、音楽委員会の児童も活躍してくれます。

お誕生日の児童には、お祝いのバースデーカードが届きます。そして、お誕生日の児童にはケーキとジュースもです。楽しみにしてください。



バースデーランチ 日程表

4月生まれ	5月17日(月)	11月生まれ	11月8日(月)
5月生まれ	5月24日(月)	12月生まれ	12月13日(月)
6月生まれ	6月21日(月)	1月生まれ	1月17日(月)
7月生まれ	7月5日(月)	2月生まれ	2月7日(月)
8月生まれ	7月9日(金)	3月生まれ	3月1日(火)
9月生まれ	9月13日(月)	年間欠席者	3月8日(火)
10月生まれ	10月18日(月)		

みなさんのお家のお味噌汁を紹介してください!!

みなさんのお家では、どんなお味噌汁を作っていますか?
家庭により、様々なお味噌汁を作って食べていることと思います。
例えば、味噌は? ……白味噌・赤味噌・合わせ味噌
出しは? ……煮干し・かつお節・昆布・顆粒のだしの素
中に入れる材料は? こだわっている材料はありますか?
地方のご出身の方は、郷土料理のお味噌汁があるかもしれませんね。

みなさんのお家のおすすめお味噌汁を、紹介してください。

ゴールデンウィークもありますし、土曜日と日曜日の休みを利用して、親子でお味噌汁作りをこの機会にするのも、大変いいことだと思います。

お子さんと一緒に作り、紹介していただきたいと思います。

また、児童のみなさん自身が作って、紹介してくれるのいいですね。

5年生では、家庭科の学習で、お味噌汁作りをします。

事前の学習として、いいのではないのでしょうか。

また、味噌汁は比較的、お子さんと一緒に作りやすい料理でもありますので、ぜひ応募してください。

校長先生より、応募された方全員に賞状が授与されます。

締め切りは、5月28日の金曜日です。(約1か月あります。)

本日、応募用紙を配付いたしますので、ぜひ挑戦してください。

お願いします。たくさんのお応募を待っています、

食卓にお味噌汁を

日本人なら一度は口にすることがある味噌汁、その歴史は古く、鎌倉時代から日本人の食卓へ欠かせない一品です。

味噌汁に使われる味噌は、畑の肉ともいわれる大豆を原料としています。さらに、その大豆を発酵させるため、たんぱく質が旨みのもとであるアミノ酸に分解されて、非常に消化吸収のよいたんぱく源になります。

味噌は大豆と米、または麦を原材料として作られています。

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

必須アミノ酸が10種以上も含まれているのもあり、健康によいとされています。ぜひ、ご家庭でお味噌汁を食べましょう。





早寝・早起き・朝ごはんの標語の応募のありがとうございました。
 237人から、256の作品の応募がありました。
 その中から、学校給食・教育部の先生方と協議し、代表31点を決定いたしました。ご協力ありがとうございました。
 この日めくりカレンダーは、クラスで毎日使います。
 代表者には、表彰朝会で賞状と記念品を授与いたします。

1日	1年1組	児童の作品	朝食と 笑顔がぼくの エネルギー
2日	1年1組	児童の作品	モリモリ食べよう 朝ごはんて パワーチャージ
3日	1年2組	児童の作品	早起きで しっかり食べよう 朝ごはん
4日	1年3組	児童の作品	毎日の 健康のカギ 朝ごはん
5日	1年3組	児童の作品	一日を 笑顔にするよ 朝ごはん
6日	2年1組	児童の作品	一日の 最初の楽しみ 朝ごはん
7日	2年1組	児童の作品	早起きで ゆっくり食べよう 朝ごはん
8日	2年2組	児童の作品	朝ごはん 残さず食べよう おいしいね
9日	2年2組	児童の作品	朝ごはん 元気な声で いただきます
10日	3年1組	児童の作品	朝ごはん もぐもぐ食べて 出発だ
11日	3年1組	児童の作品	一日が 楽しくなるよ 朝ごはん
12日	3年2組	児童の作品	朝ごはん 食べたら 頭がさえてきた
13日	3年2組	児童の作品	一日の 力をくれる 朝ごはん
14日	3年2組	児童の作品	早く起き 家族みんなで 朝ごはん
15日	4年1組	児童の作品	眠くても 食べるとスッキリ 朝ごはん
16日	4年1組	児童の作品	早く起き ごはんもりもり きらきら笑顔
17日	4年2組	児童の作品	朝ごはん いっぱい食べて さあ行くぞ
18日	4年2組	児童の作品	朝ごはん 毎日食べて 出発だ
19日	4年2組	児童の作品	朝ごはん 自然に笑顔 でてくるよ
20日	5年1組	児童の作品	朝ごはん 太陽浴びて いただきます
21日	5年1組	児童の作品	一日の 頭の目覚まし 朝ごはん
22日	5年1組	児童の作品	一日の おいしいごはん パワーアップ
23日	5年2組	児童の作品	朝ごはん 笑顔と感謝で いただきます
24日	5年2組	児童の作品	ごはん食べ 全集中で がんばるぞ
25日	5年3組	児童の作品	朝ごはん パワーをくれて ありがとう
26日	5年3組	児童の作品	朝ごはん 元気に食べて よいリズム
27日	6年1組	児童の作品	早起きで 習慣づける 朝ごはん
28日	6年1組	児童の作品	朝ごはん 食べれば整う 体内リズム
29日	6年1組	児童の作品	朝ごはん 心もおなかも 満タンだ
30日	6年2組	児童の作品	朝ごはん 五つの栄養 整えよう
31日	6年2組	児童の作品	朝ごはん しっかり食べて フルパワー

端午の節句と食べ物・行事



かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。



ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



しょうぶ湯

その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。



運動と食事のバランスについて知ろう

元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。



運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準(2020年版)』における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、1日の食事に、8~9歳の男子はプラス250kcal、女子は200kcal、12~14歳の男女ともに300kcalが目安になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

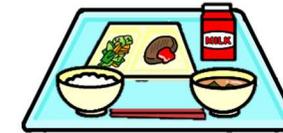
【200kcal~300kcalの目安】

○おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯 ○バナナ1本 + 牛乳コップ1杯

○ヨーグルト1個 + りんご1/4個 ○サンドイッチ2個 など

※乳や乳製品の食物アレルギーの人は、牛乳は豆乳に変更してもOKです。

運動
のエネルギー量



小学生(中学年): 650kcal
中学生: 830kcal

食事
のエネルギー量

