



食育だより

令和5年度 5月号
春日部市立八木崎小学校

新学期が始まり一か月が過ぎました。だんだんと新しい学年やクラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか？毎日元気に勉強や運動をするためにも朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食目標
食事のマナーを
身につけましょう

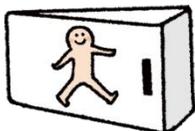


朝食で3つのスイッチオン～朝食のすすめ～

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。

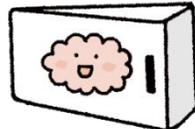


体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーを補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖となって、脳のエネルギー源となります。朝ごはんは、勉強をしっかりするためにも大切です。

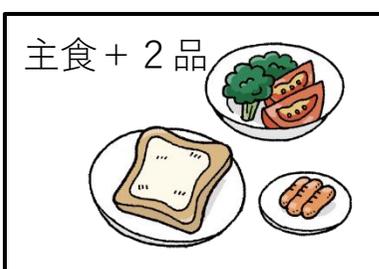
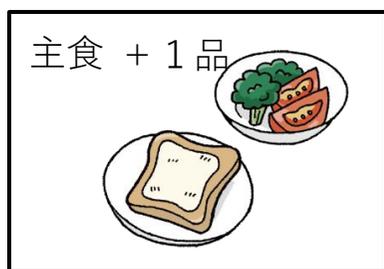
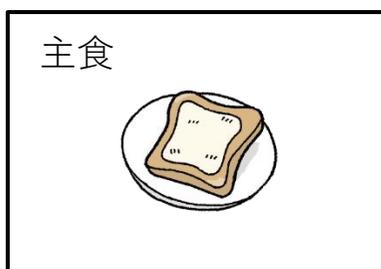
おなかのスイッチ



体は、朝ごはんをとると腸が動いて排便をしたくなる仕組みになっています。排便のリズムのためにも時間にゆとりをもって朝ごはんをとることが大切です。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

少しずつおかずを付け足して3つのスイッチが入る朝ごはんにしてみましょう！



2年生グリーンピースのさやむき体験

5/1(月)2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。むき終わったグリーンピースは、給食で「わかめ入りグリーンピースご飯」としておいしくいただきました。



自分たちでむいたグリーンピース、「グリーンピース苦手だけど食べられたよ!」という声が聞かれました。旬の食材に触れ、味わう貴重な体験となりました。



「たくさん豆が入っていたよ!」

みんな一生懸命むいてくれました。

えんどうのファミリー大集合

豆苗



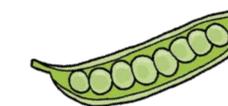
えんどうを
発芽させたもの

さやえんどう



若いさを
収穫したもの

グリーンピース



種子(豆)が
育ったもの

スナックえんどう



肉厚なさやと豆を
食べる品種

えんどう豆



さやえんどうを
完熟、乾燥させたもの

みんなえんどうの
仲間なんだね!

