

給食だより



令和 7 年5月
流山市立流山北小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

急に暑くなる日が出てきましたね。5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は、朝ごはんと水分補給です。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多くふくまれる「でんぷん」は、炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

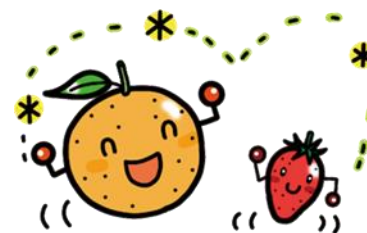
参考資料:『食育フォーラム』健学社

朝ごはんはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)をふくみ、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよくふくみ、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

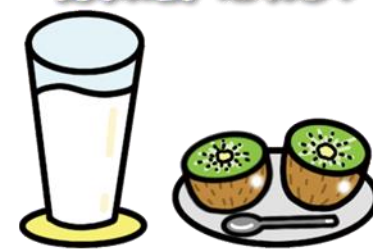
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に分ける」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬” をキャッチしよう!

1年生がグリンピースのさやむきをしました!

5月15日の給食で出た「グリンピースごはん」の下ごしらえで、1年生がさやむき体験をしました。生の豆を使ったグリンピースごはンは、季節を感じる料理です。自分がむいたことで、苦手な人も「今日は食べてみようかな」と前向きな気持ちで、給食を食べていました!

