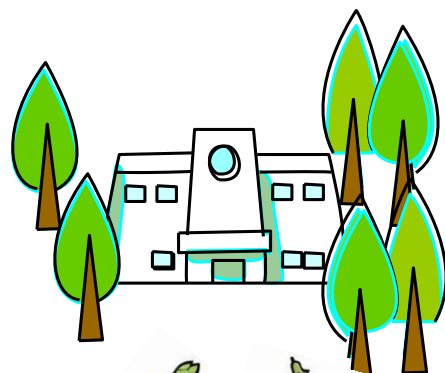


給食だより 5月号

令和4年4月28日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部



新緑がきれいな季節になりました。
給食の材料にも、季節を感じるキャベツやさやえんどうなどの旬の食品が届けられます。
ぜひ、旬の食品を味わって、季節を感じてほしいものです

5月の給食目標

食事のマナーを身につけよう



5月の献立について

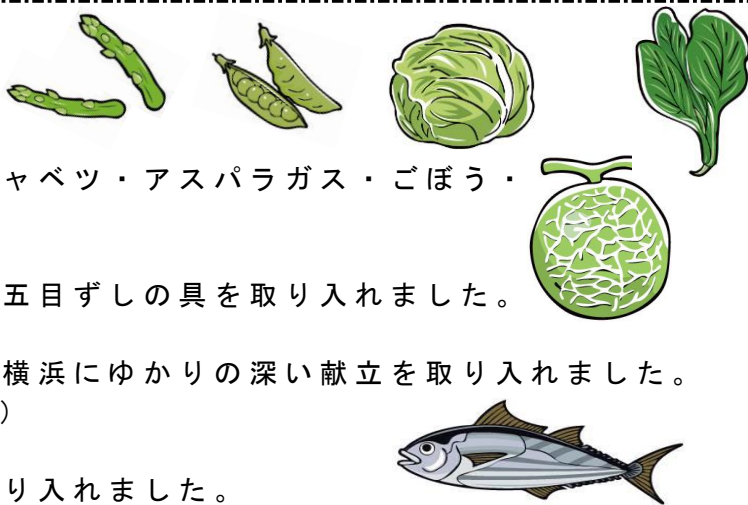
◎旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン)

◎こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

◎開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(塩焼きそば・スパゲティナポリタン)

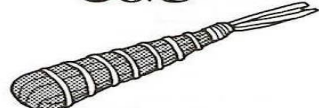
◎新献立として、チャーハンの具を取り入れました。



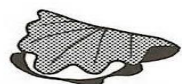
端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき

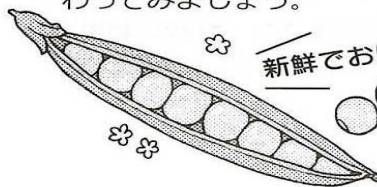


かしわもち



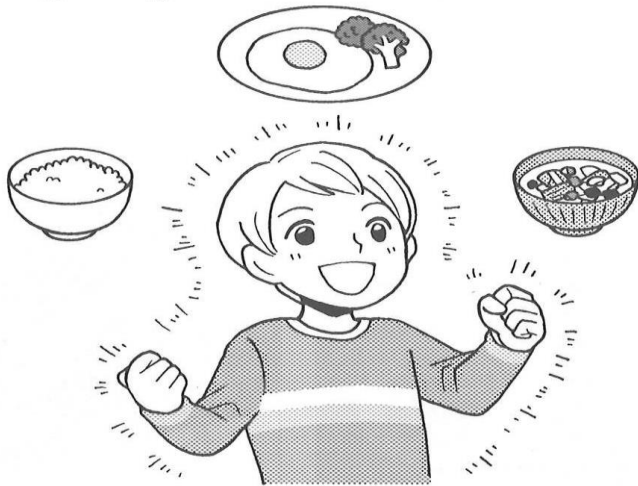
今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。





朝ごはんはパワーの源です！



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、一日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し、排泄（はいせつ）のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

体が目覚める



体温が上がる

血流がよくなる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。

また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

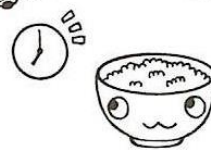
朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。

