

5月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校

令和6年度 5月号

校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

新年度が始まり、約1か月が経ちました。各学級では給食の準備や配膳、後片付けなどに協力して取り組んでいる子供たちの姿が見られます。1年生は、先生の説明をよく聞き、トレイの持ち方や食器の扱い方などを学びながら進めています。

少しずつ暖かい日が増えてきましたが、昼と夜の寒暖差があり、体調を崩しやすい気候です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて健康な心と体を作りましょう！

☆朝ごはんを食べて脳に栄養を！☆

朝ごはんは栄養素を補給する他、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。

朝ごはんの働き

脳が目覚める  脳のエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。	体温を上げる  睡眠中に下がった体温を徐々に上げ、体を活動的にします。	五感を刺激する  視覚・嗅覚・味覚などの五感が刺激され、体全体を目覚めさせます。
肥満を予防する  3食の食事で食べる量を分けることで、肥満になりにくい体になります。	便秘を予防する  腸の働きが活発になり、便秘になりにくくなります。	

水分補給はこまめに！

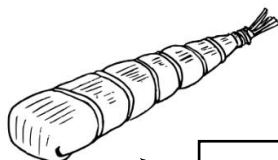
水分補給の原則は、のどが渇く前にこまめに飲むことです。脱水症状になると、体の温度調節ができなくなるなど体調が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をかく場合は特に積極的に水分を摂るようにしましょう。

また、食事からも水分を摂ることが大切です、3食しっかり食事を摂ることが熱中症予防につながります。

☆端午の節句と行事食について知ろう！☆

5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。

端午の節句には、かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。また、香りの強い「菖蒲」を入れたお風呂につかることで、厄を払うことができるといわれています。



ちまき

「ちまき」は毒へびになぞられて、食べることで免疫がつくといわれています。



かしわもち

「かしわもち」のかしわの葉には、“新しい芽が出るまで古い葉が落ちない”という特徴があり、縁起の良い食べ物として広まりました。

☆5月の給食目標…好ききらいしないで食べよう☆

5月の給食目標は、「好ききらいしないで食べよう」です。食べ物には、それぞれ体に必要な栄養素が含まれています。好きなものだけを食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。様々な食べ物を食べるができるように、少しずつチャレンジしていきましょう。

好ききらいを克服するには…

- 好きな味付けや調理方法で食べてみましょう。
- まずは一口からチャレンジしてみましょう。
- 家族やお友達、先生などと一緒に食事をするを楽しみましょう。

☆5月の献立について☆

2日 端午の節句献立(新たけのこ)

「たけのこ」は竹の若い芽を食べる野菜です。たけのこは大きく真っすぐに成長することから、子供の健やかな成長を願って、お祝い料理に取り入れられてきました。

24日 運動会応援献立

運動会前日の給食では、「勝つ」にちなんで「鶏肉のみそカツ」を作ります。しっかり食べて、今までの練習の成果を発揮しましょう！

31日 沖縄県の郷土料理(タコライス・もずくスープ・パイナップル)

「タコライス」はアメリカ料理のタコスの具材をごはんのにのせて食べる、沖縄県で生れた料理です。もずくやパイナップルは、沖縄県産のものを使用する予定です。