

5月 食育だよ！



食育だよりは、児童のみなさんと保護者の皆さまに向けた文書です。ふりがなを付けていないので、一緒に読んで食育について興味をもっていただければ嬉しいです。

新学期が始まって1か月がたち、疲れが出てくる時期です。バランスの良い食事や生活リズムを整えることで、体を元気に復活させることができます！毎日楽しく運動や勉強をするためにも、食事と生活のリズムを見直しましょう。



朝ごはんを食べていますか？

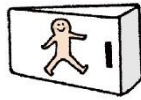
朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の動きが活発になります。

学力も体力もUP！

朝食でスイッチオン



体のスイッチ



朝食は睡眠中に不足したエネルギーや栄養素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。

あたりのスイッチ



炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。朝食を食べることで脳にエネルギーを補給し集中力を高めます。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて便意を感じる仕組みになっています。朝食をとって排便をする習慣をつけましょう。

早寝・早起きをしていますか？

私たちの体はしっかりと睡眠をとらないと、勉強や運動、食事を十分にすることができません。夜遅くまで起きている夜型の生活習慣は、体調を崩しやすくなります。普段から夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまっている人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間をしっかりとれるよう、生活習慣を見直してみましょう。



電源 OFF !!

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは、強い光が出ます。夜にこの光を浴びると、眠れなくなってしまいますので、寝る2時間前までには電源を切るようにしましょう。



1口が大きな一歩！

お家での食事や給食に苦手な食べ物が入っている時はどうしていますか？

「これ、ちょっと苦手かも…」と思う食べ物が、誰にでもあると思います。でも、全く食べないままでも、「まずは1口だけチャレンジしてみよう！」と頑張ることが、とっても大切なんです。

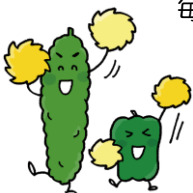
味覚は少しずつ変わっていくので、何回か食べるうちに「ん？前より食べやすいかも？」「この味付けなら好きかも！」なんて思う日がくるかもしれません。

毎日の食事の中で、苦手なものに1口チャレンジできたら、それは大きな成長の一歩！



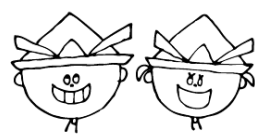
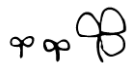













給食の時間にも、「ちょっとだけ…！」とがんばって食べている姿を見ることがあります。

そのチャレンジする気持ち、とってもえらいなと思いながら見えています！！

これからも少しずつ、できることからチャレンジしていきましょう！



5月のこんだて

月	火	水	木	金
行事予定				
平岡公園		三里塚		1日 コッペパン  ポーククリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶 ----- とり肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/ほうれん草・コーン・ごま
1日(金) 4~6年:春の遠足		給食の有無に関わる行事はありません。		
14日(木) 4年:校外学習				
22日(金) 1~3年:春の遠足				
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日 	こどもの日 	ふりかえきゅうじつ 振替休日 	まめとひきにくのカレー だいこんサラダ  牛肉・ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉/まぐろ水煮・だいこん・きゅうり・にんじん・白ごま・ごま油	せわりコッペ コーンシチュー セルフドック  きよみオレンジ コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/とり肉・ぶた肉
11日 ★チキンカツどん みそしる おひたし	12日 ゆであげパスタ  シーフードトマトソース あおのりポテト	13日 わかめごはん  けんちんじる うのはなコロック	14日 ごはん  こまつなスープ ひじきはるまき ナムル	15日  かくしよく イタリアンスープ かぼちゃコロック いちごジャム
豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ/とり肉・小麦粉・卵・パン粉/ほうれん草・もやし・かつお	スパゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト/じゃがいも・のり	胚芽米・大麦・わかめ・ごま/とり肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・みそ/じゃがいも・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・パン粉・小麦粉・でん粉	ベーコン・こまつな・春雨・コーン/たけのこ・にんじん・ぶた肉・ひじき・かたくり粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ/かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉
18日 ハヤシライス コロコロサラダ 	19日 みそラーメン シナモンポテト  あまなつかん	20日 ピビンバ ★ほっけの オートミールフライ フルーツミックス	21日 ぶたすきどん みそしる おうとうかん	22日  コッペパン カレークリームシチュー くしろ産たらフライ こまつなサラダ
ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマト/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま	ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/さつまいも	胚芽米・大麦・ぶた肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・みそ・にんじん・こまつな・もやし・ごま/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	ぶた肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ	ぶた肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/たら・パン粉・小麦粉・コーンスターチ・かたくり粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉/ハム・春雨・ひじき・こまつな
25日 ごはん  ぶたじる ★ししゃもてんぷらのりのつくだに	26日 カレーうどん  フレンチポテト ジュシーオレンジ	27日  深川めし みそしる ★ちくわチーズつめあげ	28日 ごはん とうふのトロトロに あげぎょうざ いそあえ	29日  くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パインかん
ぶた肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・だいこん・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・みそ/ししゃも・小麦粉・卵/のり・ひじき・水あめ	とり肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉/じゃがいも	胚芽米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・みそ・葉だいこん/厚揚げ・こまつな・みそ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵	豆腐・とり肉・こまつな・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・かたくり粉/ぶた肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・とり肉・パン粉・かたくり粉・しょうが・小麦粉/だいこん・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・チーズ・脱脂粉乳・牛乳・豆乳・パセリ/コーン・アスパラガス/パイン缶

◎果物は入荷の状況で変更することもあります。 ◎★印は卵を使用している献立です。

◎小魚(しらす干し)や海藻・あさり・ししゃも等の海産物にえび・かにかが混入している場合があります。