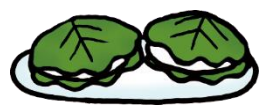


ぱくぱく5月

(毎月19日は食育の日)



川口市立桜町小学校



体力と学校給食



若葉がきらきると5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝食は1日のエネルギー源です。この時期、「朝ごはんをたべよう!」という「食育推進リーフレット」が1年生と5年生に配布されます。体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



朝食の大切さ



体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

天候のよくなるこの時期はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。学校では今月体力テストも行われます。「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

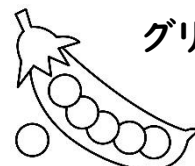
学校給食は、育ちざかり児童の健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。

グリンピースさやむき体験

今が旬の「グリンピース」ですが「苦手」な児童が多い食材の一つです。今年は給食で使う「グリンピース」のさやむきを1年生にやってもらう予定です。

自分たちでさやむきをしたものが給食に出ると、グリンピースが「苦手」な子も食べることができたりするので楽しみです。

1年生さやむき体験 5/23(火) グリンピースとツナごはんとして給食に
だします。



グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べます。

カロテン、ビタミンC、食物繊維が多いのが特徴で、冷凍食品や缶詰にも加工されています。旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べることができます。