

5月

きゅう しょく

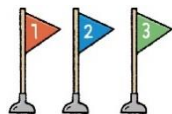
給食だより



令和4年5月号

愛川町立半原小学校

さわやかな季節となりました。来月には運動会があります。クラスでの練習も始まり、「練習疲れた〜。給食まだ〜？」の声が聞こえてくるようになりました。ご家庭でも規則正しい生活や、朝食をきちんととり、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

毎月19日は食育の日！！

毎月19日は食育の日

今年度の食育の日は、「映画に出てくる料理」をテーマに子ども達も見たことのある映画の料理や食材を紹介していきます。給食に登場することでイメージを膨らませ、食へ興味をもち、心と体の栄養になることを目的としています。4月は映画「天空の城ラピュタ」からミートボールシチュー、5月は「崖の上のポニョ」のハムラーメンが登場しました。朝から「今日はハムラーメンだよー！」と楽しみにしてくれている様子の子も達。残食も普段より少なく、しっかりと食べてくれました。来月はどの映画の、なに料理が登場するのかお楽しみに♪



配られたハムと卵を、自分でラーメンにのせて出来上がり！！



あいぼん

給食レシピ紹介

～人気のごま油香る～ 磯香和え

【材料（4人分）】

- ・小松菜 120g
- ・白菜 80g
- ・ごま油 小さじ1
- ・削り節 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・刻みのり 少々

A

【作り方】

- ① 小松菜と白菜は茹でて2～3cmに切り水気をきる。
- ② ①をごま油で炒めてAで和える。



副菜の中でも、昨年度、特に残菜の少なかったのが、この「磯香和え」です。鉄分、カルシウムがたっぷり含まれている小松菜が、香りよく食べやすくなっています。近年は、どの野菜もスーパーで簡単に手に入るようになりましたが、小松菜の代わりにほうれん草など、好みの食材でも美味しく作れます。

★来月の給食費引き落とし日は6/6(月)です。残高の確認をお願いします。