5月給食だより

令和３年４月３０日（金）
中野区立桃園第二小学校
校　長　　山崎　義弘
栄養士　　野口　菜穂子

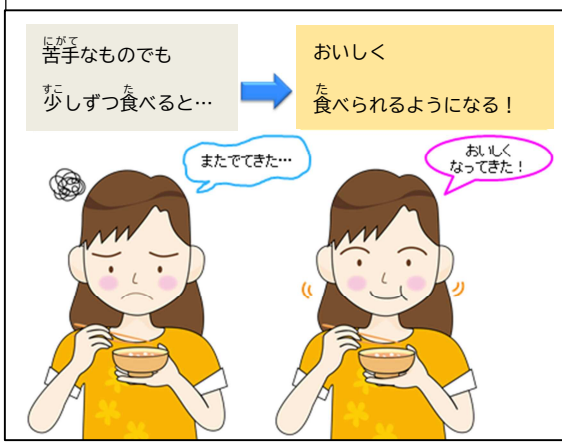
新学期が始まり、一か月がたちました。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる頃です。連休明けに体調を崩したり学校へ行きたくなくなったりする、いわゆる「五月病」にはならないようにしたいものです。

「五月病」にならないためには、休み中も夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起きをし、三食しっかり食べて、規則正しい生活をすることが大切です。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもったり、ゆったりと過ごすことで、リフレッシュすることができます。

５月の給食目標：「好き嫌いをしないで残さず食べよう」

今月の給食目標は、「好き嫌いをしないで残さず食べよう」です。好き嫌いをしてしまうと、子どもたちの成長のために栄養を考えて作られている給食の力が充分に発揮できなくなってしまいます。子どもの時は苦手な食べ物があるのは当たり前ですが、少しずつでも食べる努力をしていけると良いです。子どもの時からいろいろな食材や味に出合うことは、豊かな食生活を過ごすことに繋がります。給食ではこれからも子どもたちにたくさんの味の経験をさせてあげたいと思っています。

人によって異なりますが、人間はたくさん食べるものやよく食べるものを好きになり、食べる回数が少ないものは苦手と感じるようになります。

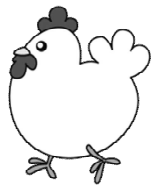


朝ごはんをかならず食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで１日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、子どもたちと一緒に改めて見直してみてはいかがでしょうか。



朝ごはん 何を食べれば いいのかな？

① 主食：炭水化物が多く、エネルギーになります。
② 主菜：たんぱく質が多く、体をつくります。
③ 副菜：ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
④ 汁物：水分を補給する役割があります。足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

①主食
ごはん、パン
めん類など

②主菜
さかなりょうり
魚料理、
にくりょうり
肉料理、
たまごりょうり
卵料理など

③副菜
やさい
野菜、
くだもの
果物など

④汁物
みそ汁、
スープ、
ぎゅうにゅう
牛乳など

新茶の季節～５月２日（日）は八十八夜～

八十八夜は立春から数えて八十八日目の日で、稲の種をまくのに良い日とされています。この時期には新茶の茶摘みが行われます。この日に摘んだ新茶は上等とされ、そのお茶を飲むことで長生きできるとも言われています。５月１９日（水）は、新茶は使用しませんが、新茶の季節に合わせ、抹茶を使った「抹茶あずきスコーン」を提供します。ぜひたのしみにしていてください。