

* 給食だより *



家庭数

平成29年5月

No.2

さいたま市立美園小学校

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

こんなことは ありませんか？ (うさきちくと びんちゃんの学校では…)



【 切っても切れない 運動と食事の関係 】



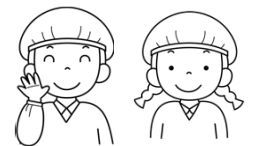
運動することと食べることって全然ちがうことだから、関係なさそうなのに…

みなさんは、毎週習い事のスポーツをしたり、その他にも激しく運動をしている人がたくさんいると思います。一生けんめい体を動かして、トレーニングをかさねてがんばっていますね。でも、トレーニングをするだけで記録は伸びるのでしょうか？きびしい練習をこなすためには、それに耐えられる強い体が必要です。そして強い体を作るには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりした体の土台を築いていくことが大切です。また、練習で疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかり体を休めることも大事です。「練習・食事・休養」のすべてそろって、練習の成果が十分に発揮できるのです。

< 給食の献立紹介 >

ツナじゃこごはん

子どもたちの好きな「ツナ缶」と骨を強くするカルシウムを多く含む「ちりめんじゃこ」で、手軽なセルフ混ぜご飯を作ってみましょう。



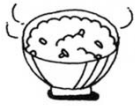
【材料大人4人分】

ツナ	150g
ちりめんじゃこ	35g
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
白いりごま	大さじ1

【作り方】

- ①ちりめんじゃこ和白いりごまは、フライパンでパラパラになるまで炒めておく。
- ②さとう、しょうゆ、酒を煮立て、ツナ(汁も入れる)を炒める。
- ③ツナがパラパラしてきたら、①を入れて仕上げる。

朝ごはん



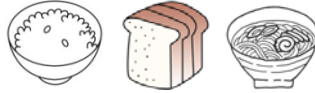
目覚ましの3つのスイッチ



朝ごはんは、体の中の3つのスイッチをオンにします。

あたまのスイッチ

脳に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。



+



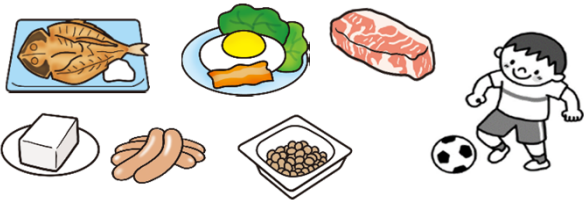
乳製品



くだもの

からだのスイッチ

体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。



おなかのスイッチ

排便をうながして、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。



脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラします。体の中の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理を朝食でバランスよく食べることが大切です。



1年生がグリーンピースのさやむきを体験しました



納品されたグリーンピース

5月2日(火)の朝、納品されたグリーンピースのさやを、1年生がむいてくれました。さやを開いてピースが並んでいるのを見て、楽しそうに取り出していました。むいてくれたグリーンピースは、グリーンピースごはんにして全校で食べました。



「豆がたくさん！」と喜んでいました。



<今日の献立>

- グリーンピースごはん
- かつおのごまフライ
- わかたけ煮
- かしわもち・牛乳

☆ 自分たちでさやをむいたグリーンピースごはんは、ほとんど残りませんでした。