

食育だより

2018年(平成30年)
5月号
甲斐市立竜王東小学校

新緑がきらきらと5月の風に揺れ、爽やかな季節となりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張がゆるみ疲れが出てくる時期でもあります。心や体をリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。

また、山菜などビタミンCをたっぷり含んだ新芽を食べて新陳代謝を促し、体の中からきれいになりたいものです。



新年度の給食が始まって1ヶ月が過ぎましたが、どのクラスもよく食べていてくれます。クラスをまわっていると、「給食おいしい!」と言ってく

る子や、「野菜嫌いだけど、頑張っ

て食べているよ。」と報告してくれる子もいます。楽しい雰囲気の中で美味しく食べている姿を見るたびにとても嬉しく思います。

また、1年生の給食当番も1年生なりにしっかりとしており、感心する毎日です。これからも、もりもり食べて、勉強や遊びなど元気に活動してほしいものです。



1日の活動は朝食がカギ!

朝食抜きは体も心もガス欠になります



最近、時間がない、食べたくないなどの理由で朝食を食べない人が増えています。朝食は、眠っていた体を目覚めさせ、活動するためのエネルギーを補う大切な食事です。また、生活リズムをつくる出発点となる大切な食事です。朝食は英語で「ブレイクファースト」と言い、飢餓をやぶると言う意味があります。朝食を食べることで体も心も目覚めます。

でもお菓子や、カップ麺では困りものです。栄養バランスを考えた献立にしましょう。

バランスの良い献立とは!?

脳や体のエネルギー源になる主食、ほかのメニューで足りない物を補う汁物、飲みもの、体温を上げ長時間の活動源になる主菜、体の調子を整える副菜をまんべんなく摂るのが望ましいですね。

<p>*ご飯の時</p> <p>ごはん + みそ汁</p> <p>主食 + 汁物</p>	<p>*パンの時</p> <p>パン + やさいスープ</p> <p>主食 + 汁物</p>	<p>主菜</p> <p>ハムエッグ + なつとう</p> <p>やきざかな</p> <p>ウインナー など</p> <p>主菜</p>	<p>副菜</p> <p>にもの + ごまあえ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>など + くだもの</p> <p>副菜</p>
---	---	---	---

主食 1品 + 汁物、飲みもの 1品 (みそ汁・牛乳など) + 主菜 1品 + 副菜 2品

旬ってなあ〜に?

旬とは...

【野菜や魚などがよくとれて、味や栄養が最も良い時をいいます。】

旬の良いところ...

①味: 野菜や果物は、みずみずしさ・甘さ・やわらかさ・香り・歯ざわりなどがよくなり、その食べ物の本当の味がします。魚は脂がのり、身がしまっておいしくなります。

②栄養: 野菜に含まれているビタミン類は、露地栽培(ハウスなどではなく普通の畑で栽培すること)の物の方が豊富です。

③価格(値段): たくさん出回るので安い値段で買えます。



