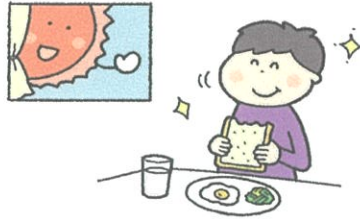




給食だより

令和6年4月30日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
栄養職員 八代 美弥子

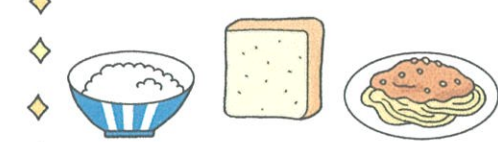
新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい学年で元気に張り切っているみなさんの様子を見ていると、頼もしさを感じます。ただ、だんだん疲れが出てくる人がいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためには、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たたちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



- ◆ ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
- ◆ 毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!

不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに!

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウムを多く含む食品を積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。



まめのさやむき体験

5月は、2年生の食育で「まめ」のさやむき体験があります。24日(金)に「グリーンピース」のさやをむく予定です。5クラスで、その日の給食に使う全校分のまめをむきます!見て、触って、おいをかいて、給食で食べて...と、いろいろな感覚から興味や関心をもってもらえたらと思います。グリーンピースは、5月が旬です。チャンスがあったら、ぜひ家庭でも味わってみてください。缶詰や冷凍のものとはまた違ったおいしさがあります。



端午(たんご)の節句

5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」でもあります。日本では、「ちまき」の形を毒蛇になぞらえ、それを食べることで厄を除く(悪いことから身を守る)という習慣があります。また、「柏餅」の柏の葉には、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という意味があります。この他にも、よもぎの葉を飾ったり、菖蒲の葉を浮かべた風呂に入ったりします。これは、よもぎや菖蒲に病気を防ぐ力や、魔除けの効果があると言われていたためです。

そんな端午の節句に因み、5月13日の給食は竹の皮で1個1個おこわを包む「中華ちまき」を作ります。