食育だより

令和4年5月
調布市立深大寺小学校
校　長　濵松章洋
管理栄養士　安齋 亨

早寝・早起き・朝ごはん！

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり１か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

熱中症に要注意！

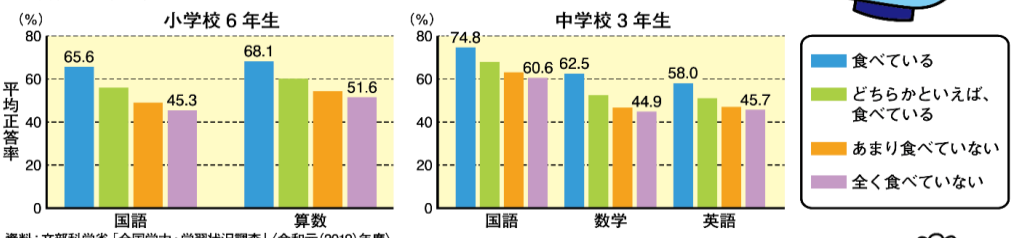
日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？　寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？

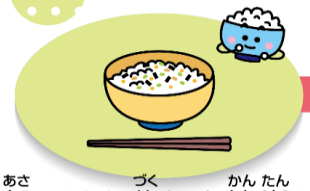


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

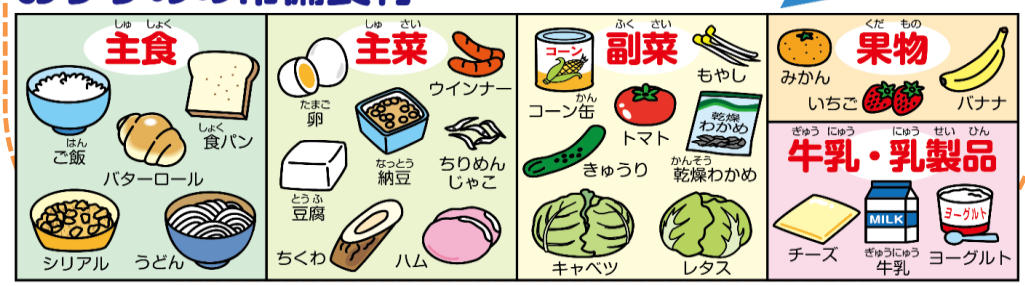
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。

主食＋１品食べている人

さらに１品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

朝ごはん作りを簡単に！
おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



スポーツフェスティバル応援献立について

＊５月19日（木）
「ガンバルゾーコロッケ」

じゃが芋とガルバンゾー豆(ひよこ豆)のみじん切りを丸めてコロッケを作ります。**ガルバンゾー**のコロッケを食べて**ガンバルゾー！**

＊５月２０日（金）
「紅白ポンチ・キーマカレー」

大人気のカレーを作って給食室からエールを送ります。もちろんカレーのルーは給食室で手作りします。

フルーツポンチに入る白玉は「赤」と「白」の２種類です。年に１度のデザートを味わってください。

＊５月２３日（月）
「手作りフォカッチャ」

午後にスポーツフェスティバルを控えている学年もあるので食べやすい献立にしました。フォカッチャは給食室で手作りします。

＊５月２４日（火）
「疲労回復！」

スポーツフェスティバルの最終日（雨天順延がなければ）は疲れた体を元気にしてくれるような献立です。

「ネギ塩豚丼」

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれています。運動後の疲れ、乳酸などの疲労物質がたまった時に摂りたいビタミンです。

「はちみつレモンゼリー」

レモンのすっぱさの元であるクエン酸は疲労回復効果があるとされています。給食をしっかりと食べ元気に過ごしましょう。