

給食についてご意見ご感想をお聞かせください。
年 組 お子さんのお名前 ()

ご提出は校長室前のボックスまたは事務室(安齋)まで

< 切り取り線 >

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、元氣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。

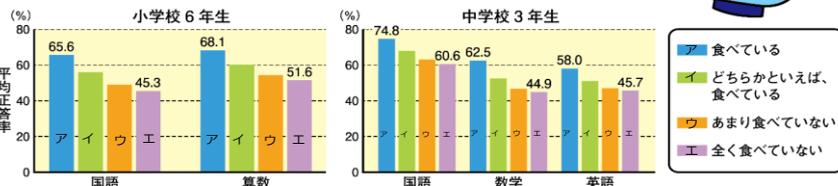


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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

主食、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17日 (月) 「うめしらす茶漬け」

練習も大詰めにはさしかり疲れがたまっている頃ではないでしょうか。この日は食欲が無くても食べやすいお茶漬けにしました。ご飯にかける出汁は羅臼昆布と鰹本枯節からじっくりと取ります。

* 5月18日 (火) 「ガンバルゾーコロッケ」

じゃが芋とガルバンゾー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19日 (水) 「キンショウメロン」

勝っても負けても給食室から頑張った皆さんへ「キンショウ(金賞)」をプレゼントします。あっさりとした甘みのメロンです。



* 5月20日 (木) 「勝つカレー・紅白ポンチ」

給食室でルウから手作りしたカレーにヒレカツを乗せます。スポーツフェスティバル応援献立なので料理名を「カツカレー」ではなく「勝つカレー」にしました。フルーツポンチには紅白の白玉が入ります。



* 5月21日 (金) 「疲労回復献立」

この日の給食を食べる頃、雨天順延がなければ全学年スポーツフェスティバルの実施が完了している予定です。疲労回復に効果があると言われる食材をたくさん使った献立です。

・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、週末はしっかりと体を休めましょう。

