

5月給食たより

令和3年5月号
昭島市立つつしが丘小学校
発行 栄養士 柳

若葉が目まぶしく、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。



あさ 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分かっています。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。



朝ごはんを食べると体によい4つのポイント

<p>体温が上がる！ 眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p> 	<p>脳のエネルギーになる！ 脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p> 
<p>おなかがスッキリ！ おなか（腸）が元気に動き出し、朝のうちうんちが出て、スッキリする。</p> 	<p>生活リズムをつくる！ 1日の体のリズムをつくることができ、早寝早起きがしやすくなる。</p> 

朝ごはん作りを簡単に！

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。

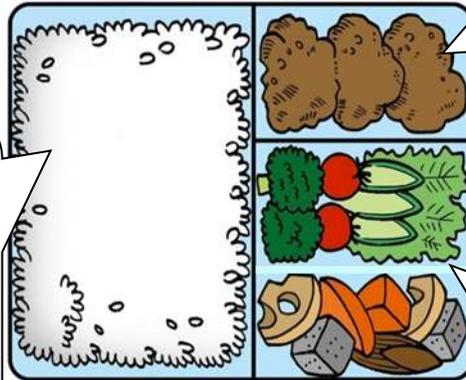
おすすめの常備食材

<p>主食</p>  <p>ごはん バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p>  <p>卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p>  <p>コーン缶 もやし 乾燥わかめ トマト きゅうり キャベツ レタス</p>	<p>果物</p>  <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p>  <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	--

5月18日（火）はお弁当の日です

お弁当の日は、1年間に3回あります。5月18日（火）は、第1回目のお弁当の日です。
お弁当の日は、食事の大切さを親子で考える機会として、また、子供たちが食事作りの楽しさや大変さを実感し、食材や食事を作る人々への感謝の心を育むことなどを目的としています。

おべんとう作りのポイント



黄色のグループ（主食）
ご飯、おにぎり、サンドイッチなど

弁当の半分は黄色のグループの食べ物を入れよう！

赤色のグループ（主菜）
肉、魚、卵、豆などを使ったおかず
例）からあげ、卵焼き、焼き魚など
入れすぎに注意！

緑のグループ（副菜）
野菜、きのこ、果物などを使ったおかず
例）野菜のソテー、煮物など
たっぷり入れよう！

～衛生面に気を付けましょう～

- *手を石けんできれいに洗いましょう。
(おにぎりをにぎる時は、なるべくラップかビニール袋を使って手で直接にぎらないようにしましょう)
- *おかずにはしっかり火を通しましょう。
- *おかずはよく冷ましてから詰めましょう。
- *清潔な弁当箱に詰めましょう。
- *保冷剤を上手に使いましょう。

★事前に「チャレンジ！楽しくお弁当作り」のワークシートを配布いたします。
どのコースに○をつけてもらっても構いません。18日（火）に担任の先生に提出してください。

保護者の皆様へ

昭島市では食育推進の一環として学校と家庭が一体となって、食の大切さやありがたさを考える機会となるよう「お弁当の日」を実施しています。ぜひ、この機会に一緒に話し合ってください。楽しいお弁当の日になるよう、ご協力をお願いいたします。