



きゅうしょくだより

令和4年5月号
昭島市立つつしが丘小学校
栄養士 福島 あおば



さわやかな季節になりました。新年度が始まって早くも1か月、新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。また、5月は連休があり、連休明けは生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間もグッドモーニング60分を続けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。



食べ物の3つのはたらき

食べ物は、大きく3つのグループに分けられています。

それぞれのグループには、大切な働きがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入っていることが望ましいです。



きいろ

エネルギーの
もとになる

穀類・いも類・油脂・砂糖



あか

血や肉になる

肉類・魚介類・

卵・大豆・大豆製品・

牛乳・乳製品



みどり

体の調子をととのえる

野菜類・果物・きのこ類



旬の食材を知ろう～アスパラガス～

アスパラガスは、ヨーロッパなどで古くから知られていた野菜で、日本には江戸時代の終わりごろに伝わりました。普段私たちが食べているのは、土から顔を出した若い茎の部分です。

クイズ

アスパラガスはギリシャ語のある言葉に由来しています。
その言葉の意味は次の3つのうちどれでしょう？

- ① 新しい芽 ② きれいな緑 ③ 春のおとずれ

※答えは裏面にあります！



茎についている三角形の部分は、「ハカマ」といいます。
食べるときは包丁で取ります。

お弁当の日

5月19日は「お弁当の日」です。ご家庭で一緒にお弁当の献立を考えたり、準備をすることで食への関心を高めたり、家族への感謝の気持ちをはぐくんだりするきっかけになります。できる範囲で構いませんので、子供たちと一緒にお弁当作りをチャレンジしてみてください。

お弁当作りのポイント

*主食・主菜・副菜のバランス

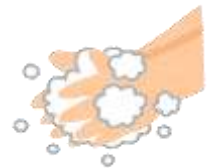
バランスよく食べるために、お弁当箱を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると、栄養バランスがととのいます。

また、彩りよくそろえることも、よくなるポイントです。



*衛生面に気をつける

- 準備をする前には、必ず石けんで手を洗いましょう。
- 前日に作ったものを入れる場合は必ず再加熱をします。
- 当日作ったおかずもしっかり加熱しましょう。
- おにぎりなどは直接手を触れず、ラップなどを使いましょう。



*お弁当に詰めるとき

温かいものは冷ましてから、お弁当箱の中で料理が動かないようにすき間なくつめましょう。

時間がたってもおいしく食べられるものや、汁が出ないもの、形が崩れにくいものを選ぶと詰めやすいです。



お弁当作りに参加しよう

できることからお弁当作りに参加してみましょう。例えば

- 1・2年生 一緒に買い物に行く。お弁当を包む。残さず食べる。
- 3・4年生 おうちの方が作ってくれたものをお弁当箱に詰める。
- 5・6年生 メニューを考える。おかずを一つ作る。

食べ終わったお弁当箱を洗ったり、「おいしかったよ」など感謝の言葉を伝えたり、いろいろな方法でお弁当作りに関わることができます。家族で話しあってできそうなことから始めてみましょう。



クイズの答えは、①です。

みなさんも、アスパラガスを使った料理を食べてみてくださいね。