

平成31年度

平成31年4月26日
練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代

5月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動



さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節になりました。

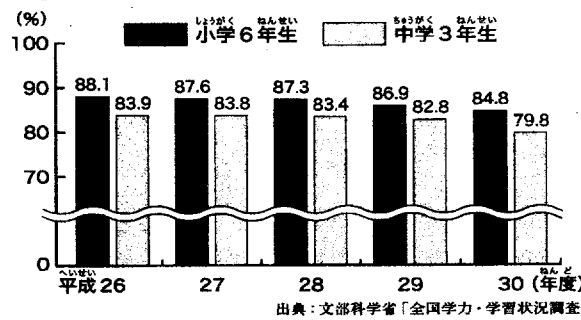
みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？ 毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。



Data 見える食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？

朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学校6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。

【朝食を毎日食べていると回答した子どもの割合】



脳を動かせるために重要な食事とは？

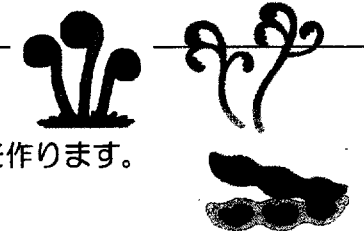
わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどででんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけでなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。

朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。

今月は、朝食と脳について取り上げました。ほかにも、朝食には体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたりと様々な役割があります。1日の始まりである、朝食を大切にしていきたいです。

5月の献立紹介



◆山菜ごはん (9日)

季節の山菜(ぜんまい、わらび)を使い、味付けごはんを作ります。

◆ゆでそば (10日)

1年生がそば豆のさやむき体験をします。1年生が協力してむいてくれるそば豆は、きっと特別な味わいになることでしょう。そば豆のおいしさが引き立つように塩茹でをします。

◆かつおのあまから (30日)

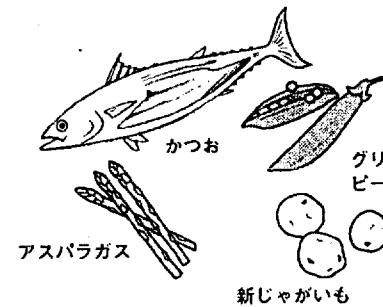
かつおは、採れる時期によって味や呼び名が違います。5月から6月のかつおは、さっぱり味の「初がっお」、秋のかつおは脂がのったこってり味の「戻りがっお」です。給食では、甘いタレと絡めて「初がっお」を味わいます。



初夏に美味しい食べ物を味わいましょう

初夏に旬を迎える食べ物は、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そばなどさまざまな食べ物があります。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



クイズ

アスパラガスの保存方法はどっち？

- ①立てて保存
- ②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。

©少年写真新聞社2019

保護者のみなさまへ

給食費の初回引き落としが5月13日(月)に行われます。振替日の前日までに口座へご入金をお願いします。詳しくは別途配布しました「平成31年度給食費について」をご確認ください。