



運動会と給食



5月は日によっては気温が高くなり、運動をすると汗をたくさんかくこともあります。汗をかくと体から水分と共にナトリウムなどのミネラルが失われます。この状態で体温が上がると熱中症のリスクが高くなります。

水は冷水機で補給できますが、ミネラルは学校では給食からしかとれません。運動会期間は熱中症予防のために若干給食の味付けを濃くし、ミネラルを補給できるように工夫しています。また、たくさん汗をかいた後は体もミネラルを欲しているため、よりおいしく感じるすることができます。

5月の献立より

インドネシア料理

20日は食育の日として、インドネシア料理を取り入れます。インドネシアの首都ジャカルタも、今年の冬に練馬区で行われる世界都市農業サミットの参加都市です。ジャカルタの都市農業では地域柄、トウガラシやハーブなどの栽培が盛んです。

給食には代表的なインドネシア料理のナシゴレンと、スパイスの効いた鶏肉のスープ、ソトアヤムを予定しています。

がんばれ！運動会！！

運動会前日の献立は天気に、己に、相手の組に勝つためにカツ丼を予定しています。給食では卵とじのカツ丼にするとふやけてしまうため、さくさく食感が美味しいソースカツ丼にしています。

練習の成果を発揮して、すばらしい運動会にしてください。



1年生の様子

初めての給食

4月15日から1年生が初めての学校給食を食べています。当番の子供たちが大きな食缶から給食をよそい、クラス全員分を盛り付けます。煮物をよそう際、具が偏って盛り付けてしまうかな？と思いながら補助をしていると、「にんじんが無いから入れよう」とつぶやいて器に追加している様子が印象的でした。「きれいによそえたね」と声をかけると誇らしげな表情をしていました。

食材体験

10日に1年生の生活科の学習でえんどう豆の観察と豆むきをし、給食の食材として使用します。生のえんどう豆は今しか味わえない春の味覚です。

給食では1年生がむいてくれたえんどう豆をかきあげにします。例年、給食のお手伝いをしてくれた1年生がその日はどの学年よりもよく食べています。



朝ごはんを
食べよう①

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べないで学校来ると、イライラしたり集中力が出なかったりします。これは、体のエネルギーの元であるブドウ糖が不足していることが原因です。

ブドウ糖は体にたくさん貯めておけないため、朝起きたときはすでにエネルギー切れの状態と言えます。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給することで、学校での勉強、運動がより良いものとして身に付きます。朝ごはんを食べていなかったなあ...と思う方はまず、おにぎり一つ、パン一枚から食べる習慣を付けるようにしてください。