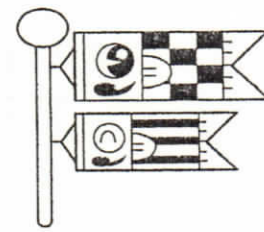


給食だより 5月号



新座市立東野小学校

緑のまぶしい、さわやかな季節になりました。子供たちも学校生活に慣れて、「給食はおいしいよ。〇〇の献立の作り方を教えてほしい。」などの声も聞かれ、給食の時間を楽しみしている様子が伝わってきます。好き苦手なく食べて、体も心も大きく成長してほしいと思っています。

5月の給食では、「初がつお」「新たまねぎ」「グリーンピース」「そらまめ」など、旬の食材を使い、季節を感じて味わってほしいと思います。11日（水）に、2年生にさやむきをしてもらった「グリーンピース」を、お米と一緒に炊いてグリーンピースごはんとして給食に出します。缶詰や冷凍されたグリーンピースとは違うフレッシュな香りも味わってほしいと思います。12日（木）には、1年生にさやむきをしてもらった、「そらまめ」を塩ゆでして給食に出します。ふわふわのわたの中に包まれているそらまめをさやからむいて、食に対する意識を高めてもらえればと思います。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

あやすみ...

20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考へてバランス良く食べるようにしましょう。

ごはん パン シリアル

おもにエネルギーのもとになる食品

納豆 卵 ハム

おもに体をつくるもとになる食品

野菜 果物

おもに体の調子を整えるもとになる食品

「初がつお」は5月の季語ですが、最近はずっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆

独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

朝食を摂る意義を大きくとらえると、

- ① エネルギーを補給して体温を上げ、体を活動させる
- ② 決まった時間に食事をすることで生活のリズムを整える

の2点が挙げられます。

連休中は食事や睡眠の時間が不規則になりがちですから、特に配慮が必要です。

＊新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

5月は、「人参」「キャベツ」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・味噌・しょうゆ・パン・中華麺・こんにゃくなどです。