

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.2



生活リズムを見直そう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.4.30

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がない…など、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--



朝ごはん



熱中症を防ぐ食生活のポイント

5月は、比較的過ごしやすい日が多いですが、真夏を予測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

5月25日(土)の体育発表会では、練習の成果が発揮できるように、給食からも応援していきたいと思えます。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水やお茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいた時には、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>



汗をかく習慣を身に付けよう!



野菜のごまあえ

調理時間 約10分

《材料》4人分

にんじん1/3本 ほうれん草1/2袋 キャベツ2枚

※他の野菜でもおいしくできます。

★(しょうゆ・すりごま 各大さじ1 砂糖 小さじ1/2)

《作り方》

- 鍋でお湯を沸かす。
 - 野菜を切る。にんじんはせん切り、キャベツはざく切り、ほうれん草は3~4cm幅に切る。
 - ①が沸騰したら、にんじんを入れて2~3分ゆでる。
 - にんじんが軟らかくなったら、キャベツ・ほうれん草を入れる。給食では大量なので、それぞれ茹でています。
 - ④が沸騰したら火を止めて、ザルにあける。流水で冷まして、水気をきる。
 - 水気がきれいになったらボールに移し、ます、しょうゆを入れて和える。
 - ★ 調味料を入れて、よくかき混ぜて、完成。
- しばらく冷蔵庫においた方が、味が染みて美味しくなります!



5月16日（木）1年生がグリンピースのさやだし体験をします！

生活科でグリンピースとそらまめのさやだし体験をします。さやに入っているグリンピースを見たことがない児童もいると思いますので、よく観察しながらさやだしをしていきます。このグリンピースは当日の給食にグリンピースごはんとして登場します。連休中に、お子さまとお買い物に行った際には、春においしい野菜をぜひ手に取ってみてください。6月にはそらまめのさやむきも予定しています。お楽しみに。



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



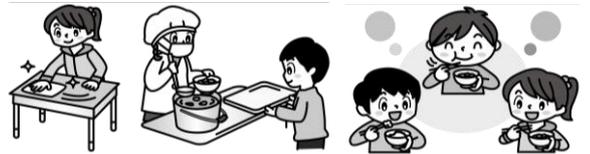
学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫しています。残さず食べることで、必要な栄養素を補うことができます。できるだけ、盛り付けられた量を食べ切るように心がけてほしいと思います。しかし、苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

【学校における給食時間の工夫】

- ★準備を素早くして、食べる時間をしっかり確保できるように配慮しています。
- ★楽しい雰囲気で作られるように、声かけをしています。みんなで食べると、よりおいしく感じます。苦手な食材も克服できるきっかけにしたいです。



今年度の給食委員会が始動しました！！

今年も、明るい雰囲気ので委員会活動がスタートしました。早速、毎日の放送と栄養黒板の作成を頑張ってくれています。給食委員会初日には自己紹介と合わせて「給食委員会に入った理由」も聞いてみました。

「5年生の時の給食委員の友達が楽しそうだったから」「放送が楽しそう、やってみたい！頑張りたい！」

「給食時に各クラスで映すスライド作りをやってみたい。」等、前向きな声が多くて嬉しかったです。

そして、委員長などの係決めでは、ほとんどの児童が役職に立候補していて、とても頼もしいメンバーです。今年度の委員会でやってみたいアイデアを考える時間では、次から次へと手が挙がり、積極的に活動に参加していることがうかがえました。6年生を筆頭に、どんな活動が展開されていくのか、とても楽しみです。

先日の委員会紹介集会では、給食委員長の児童が早速、立派な挨拶をしてくれました！



給食の食材について

令和6年度 5月分

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	岩手（ひとめぼれ）	ほうれん草	西東京	レタス	兵庫	しめじ	長野
小麦粉・片栗粉	北海道	こまつな	西東京	きゅうり	千葉	えのき	長野
豚肉	群馬	かぶ	西東京	さといも	千葉	干し椎茸	九州
鶏肉	岩手	だいこん	西東京	じゃがいも	鹿児島	たけのこ	九州
鶏卵	宮城	ねぎ	西東京	いんげん	千葉	れんこん	茨城
えび	インドネシア	パセリ	西東京	さやえんどう	鹿児島	セロリ	静岡
ちりめんじゃこ	兵庫	にんじん	青森・徳島	ごぼう	青森	生わかめ	三陸
さば	ノルウェー	玉ねぎ	北海道・佐賀	チンゲン菜	茨城	アスパラガス	茨城
いわし	千葉	キャベツ	愛知	にら	茨城	だいず	北海道
いか	ペルー（岩手加工）	もやし	栃木	しょうが	高知	清見タンゴール	愛媛
さけ	北海道	ピーマン	茨城	にんにく	香川	甘夏柑	熊本