

にこにこ😊ランチ5月

給食だより
国見学校給食
共同調理場
発行:4月25日
文責:重光恵美

朝ごはんをしっかりと食べましょう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



☆あさごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れてみませんか？

◆ まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



◆ 食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



☆食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしましょう！！

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



地場産物の活用状況(生野菜)

4月分

玉ねぎ・小ねぎ を使用しました。

総生野菜使用量は 182 kg
国見産生野菜使用量は 44 kg
活用率は 24.2% でした。



※ 5月は小ねぎ・たまねぎ・にらを使用予定です。

主食の大切さを見直そう



新年度が始まり、そろそろ給食にも慣れてきた頃でしょうか。学年が上がると給食の量も増えていきます。特に小学校1年生は初めての給食です。初めて出会う料理もあるかもしれませんが、少しずつ慣れていって欲しいと思います。

給食を食べている様子を見ると、おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す子どももいます。ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から毎日食べられている大切な食べ物です。

そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。ごはんの主成分である炭水化物は脳のエネルギー源になります。



2. 栄養のバランスがとれています

ごはんやパンなどの主食になる食品は、量をたくさん食べるので、良質のたんぱく質やビタミンB1などのミネラルも多くとることになります。また、おかずと一緒にとることで栄養バランスが整います。



3. おかずのおいしさを引き出します

主食のごはんやパン、めん類は、味が淡泊なおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。和食、洋食、中華などいろいろな料理に合います。



主食を残すと・・・

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、エネルギーも不足します。



主食とおかずをかわるがわる食べると・・・

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれることはありません。

おかずを1品ずつ平らげて、ごはんが食べられないということのないようにしましょう。

主食を残さないようにするには・・・

元気よく遊んだり、運動をしてからだを動かすようにしましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び

