

# 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、急に気温が上ることがあり、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。



☆食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしましょう！！



## 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、少しずつ慣れていくって欲しいと思います。

給食を食べている様子を見ると、おかげばかり食べて、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と、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、おかげと一緒にとることで栄養バランスが整います



### 3. おかげ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、味が淡泊なのでおかげ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。



### 主食とおかげ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す。

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

### 主食を残さないようには…

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

