

もぐもぐだより

令和6年5月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

4月から給食が始まって、早くも1カ月が経とうとしています。

1年生にとっては、初めての給食当番ですが、任された仕事をしっかりとこなしています。また、切り干し大根やあさりなど、初めて食べるものもあるようですが、きちんと向き合ってチャレンジする様子が見られます。

いろいろな食べ物を、「おいしいと思って食べられること」は、人生を豊かにします。これから、1年生も少しずつ給食に慣れ、食べることが大好きになっていってほしいと期待しています。



【1年生 給食時間の様子】

来週からは、運動会の練習が始まります。規則正しい生活や朝昼夕の食事をしっかりとって体力をつけ、つかれをためないようにしましょう。

～ しっかり食べよう 朝ごはん ～

私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。例えば、夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんを抜くと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。これから活動量が増えます。午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



○ 疲労回復に役立つ栄養素 ○

ビタミンB1

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆腐などに多く含まれています。

アリシン（硫化アリル）

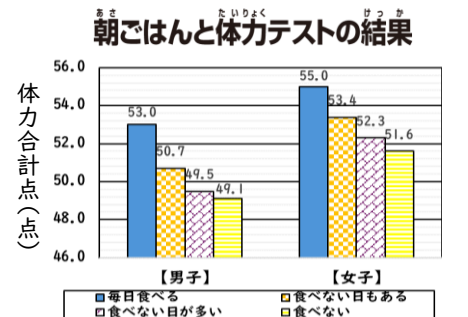
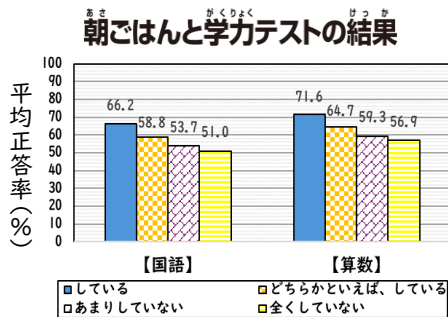
糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB1の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに多く含まれています。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて、学力や体力が高い傾向にあることが文部科学省等の調査で分かっています。朝ごはんの大切さは、データにもはっきりと表れています。

以下の資料は、朝ごはんが学力や体力に及ぼす影響を示しています。



朝ごはんをきちんと食べている人ほど、テストの成績がよい傾向が見られます。

また、運動面でも、毎日朝ごはんを食べている人の方がよい結果を残していました。朝ごはんを食べているかどうかは、生活習慣病にかかりやすいなどの子どもの健康面や、「やる気」が減退するなどの行動面にも影響があると言われています。学校生活の中で、子どもたちの力をより発揮させ、力を伸ばしていくためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身に付けることが大切です。

ワールドツアー2024
今日は「フランス」

ワールドツアー2024 献立 (フランス) 5月9日 (木)



今年度は、「ワールドツアー2024 献立」と題して、毎月世界の料理を取り入れています。ワールドツアー献立を味わいながら、世界を旅するように、他国の食や文化について学んでほしいと思っています。

今月は、7月から開催されるパリオリンピックにちなんで、「フランス」料理です。「シャンピニオンソース」は、きのこを使ったソースのことで、給食ではオムレツにかけて食べます。「ポターージュクレシー」は、にんじんスープのことで、フランス北部のクレシー地方がにんじんの名産地であることからこの名が付けました。甘いにんじんを大型のミキサーにかけてポターージュにして提供します。また、この日の主食は、フランスパンにしています。

4月に登場した「ギリシャ」料理も子どもたちに大変好評でした。「ギリシャ語で、「おいしい」は「ポリカラ」と言いますよ」と伝えると、返却時給食室では子どもたちの「ポリカラ～」の音が響き渡っていました。