

# 食育だより 5月

長尾小学校 文責：馬場歩美

## わかば うつく きせつ ～若葉の美しい季節になりました～

あたらしい 学年になって一か月が過ぎました。みなさんから「今日の給食おいしかったよ」「全部食べるのができたよ」とたくさんの声が聞けてとてもうれしいです。



## あさ た にち げんき ～朝ごはんを食べて1日を元気にスタート！！～

朝ごはんは、1日の始まりのためのエネルギーを体に取り入れるだけでなく、生活リズムを整えることにつながるなどの、大切な役割があります。

### あさ <朝ごはんのやくわり>

- ① 寝ている間に、下がった体温を上げる
- ② 胃や腸に朝ごはんが入ってきて、動き始める
- ③ かむことで脳へ刺激がいき、脳が活動を始める



ねむっていた  
体や脳が  
目を覚まします！！

## あさ ようい ～朝ごはんを用意してみよう～

朝ごはんも、主食・主菜・副菜・汁ものと合わせることで栄養バランスのよい食事に近づきます。しかし、毎朝一からすべてを作るのはとても大変です。包丁を使わずに食べることができるものや、加熱せずに食べることができるものなどを上手に取り入れていくと良いですね。

【例】



なっとう



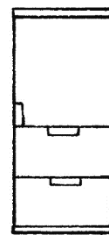
ソーセージ



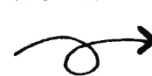
トマト



バナナ



ぜんじつ  
前日のおかずを  
取り入れる など



## がつ きゅうしょくしょうかい ～6月の給食紹介～

6月献立表とイラスト献立をホームページよりご確認ください。

### 6月献立表

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000979926.pdf>

### 6月イラスト献立

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000979910.pdf>



6月は「沖縄そば」など郷土料理でも人気の献立が登場します。



きゅうしょく きゅうしょくじかん ようすしょうかい  
 ～給食 & 給食時間の様子紹介～

給食では、子どもたちに人気のある献立や楽しみな献立を取り入れるとともに、郷土料理や和食献立も指導の一環として取り入れています。また月に1度「野菜の日献立」として、食べやすいながらも野菜をたっぷりと使った献立を取り入れています。

5月の野菜の日献立「チキンサンド・牛乳・キャロットスープ」



キャロットスープ

キャロットスープは旬のにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを煮込み、牛乳と一緒にミキサーにかけてポタージュ状に仕上げています。野菜のやさしい甘さが感じられる人気の献立です。



野菜を一度炒めて、甘みを引き出してから、柔らかくなるまで煮込みました。

チキンサンド

チキンサンドは、背割りパンにキャベツとチキンを自分たちではさんでサンドイッチにして食べます。初めて食べる1年生も上手に具をはさんで食べることができました。



キャベツを先に入れよう。全部入れることができるかな!?

