



新年度が始まり、早1ヶ月が経とうとしています。新しい環境での生活は慣れてきましたか。暑さを感じる日も多くなってきましたね。この時期は新生活の緊張がほぐれてくると同時に体調を崩しやすい時期でもあるので、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。



毎日、朝ごはんを食べましょう!!

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



片づけ方のポイント

★お玉・トングなどは、備品かごへ戻しましょう。



備品かごをトレイにのせると制服や床、ワゴンの中を汚さずに運ぶことができます。



朝ごはんて学力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。



★小皿がない時は、汁わんを2つに分けて重ねましょう。



★全種類(皿・汁わん・小皿)ある時は種類ごとに重ねましょう。



こどもの日

何を食べるの？

5月5日は「端午の節句」といって、昔から「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。



「ちまき」は大昔に中国から伝わったもので、「かしわもち」は江戸時代ごろから食べられていました。ちまきには邪気をはらう意味があり、かしの葉には代々家が栄えるように願いが込められています。

5月の旬の食材

たけのこ

たけのこにはアスパラギン酸といううまみ成分となるアミノ酸が多く含まれています。このアスパラギン酸は、疲労回復の効能があり、まさにこの時期にふさわしい食材です。この他にも、消化吸収を促すグルタミン酸や、脳の活性化や集中力を高める効能もあります。



4月から大阪万博が開幕されることに伴い、様々な国の料理を楽しんで食べてもらいたいという思いから世界の料理を給食で提供します。5月はタイ王国です。「ガイヤー」とはタイの焼き鳥で、ナンプレーとオイスターソースで味付け焼いたものです。「クイティアオ」は米でできた麺が入ったスープです。



子どもの日献立

- 5/1 (木)
- ・ごはん
- ☆かつおカツ
- ・もやしの炒め物
- ☆若竹汁
- ・牛乳



あかしっ子大好きメニュー

- 5/9 (金)
- ☆セルフドッグ
- 背割りパン
- ドライカレー
- スライスチーズ
- ・レタススープ
- ・牛乳



世界の料理 (タイ王国)

- 5/8 (水)
- ・ごはん
- ☆ガイヤー
- ・にんじんのソテー
- ☆クイティアオ
- ・牛乳

給食に必要な物

- ・おはし
- ・清潔なハンカチ
- ・マスク(給食当番)



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

