

きゅうしょくだより5月

しもつけしりつぎおんしょうがっこう
下野市立祇園小学校



木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1ヶ月が経ちました。5月は緊張もほぐれてほっとする頃です。季節の変わり目や連休でのおうち時間が増え、生活のリズムが崩れてしまいがちです。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう！

1日の始まり～生活のリズムは朝ごはんから～



みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に過ごすためには欠かせない食事です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が自覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も自覚め、朝の排便を促します。

朝ごはんを毎日とる習慣をつけることは、生活のリズムを整えることにつながります。毎朝しっかりと朝ごはんを食べて、体と心に元気を与えましょう。



脳のエネルギーになる



体が自覚める



排便を促す



血流がよくなる



体温が上がる



朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

<p>はやお 早起きをする</p>	<p>じかんき 時間を決める</p>	<p>やしよくた 夜食を食べない</p>
<p></p> <p>はやお 早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。</p>	<p></p> <p>おなじかん 同じ時間に食べると、次第に習慣になります。</p>	<p></p> <p>よるおそ 夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。</p>

成長期に大切なカルシウムをとろう！

わたしたちの骨や歯はおもにカルシウムからできています。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

カルシウムが多く含まれている、牛乳・ヨーグルトやチーズなどの乳製品・小魚・大豆製品・小松菜など積極的に食べるようにしましょう！



©少年写真新聞社2024

☆白いんげん豆のシチュー☆



【材料（4人分）】

バター	適量
たまねぎ	120g
水	200cc
じゃがいも	100g
白いんげん豆のピューレ	100g
牛乳	160cc
ルウ	20g
★コンソメ	3g
★塩・コショウ	少々
生クリーム	10cc
乾燥パセリ	少々

- 1 たまねぎはスライス、じゃがいもはいちよう切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、たまねぎを炒める。
- 3 2に水・じゃがいもを入れ、煮る。
- 4 ピューレ・牛乳・ルウを入れ、煮る。
- 5 ★で味を整え、生クリーム・パセリを入れて完成！

豆が苦手な人でも食べやすいレシピです。たまねぎ・じゃがいもをミキサーにかければ、ポタージュにすることもできます。



1年生の給食がスタートしました！

4月12日（金）から1年生の給食が始まりました。小学校で食べる初めての給食は、カレーライスでした。今年度も前向きに食べます。給食当番の子どもたちは、エプロンを身につけ、大きな食缶からごはんやおかずを上手に盛りつけていました。「いただきます！」のあいさつもしっかりとできました。完食できた児童が多く、みなさんたくさん食べてくれました。

給食当番は順番で回ってきますので、ご家庭でも食事の準備や片付けの手伝いを通して、配膳の練習をしてみるのもよいですね。



ごはんやおかずもとても上手に配っていました



たくさん食べました！