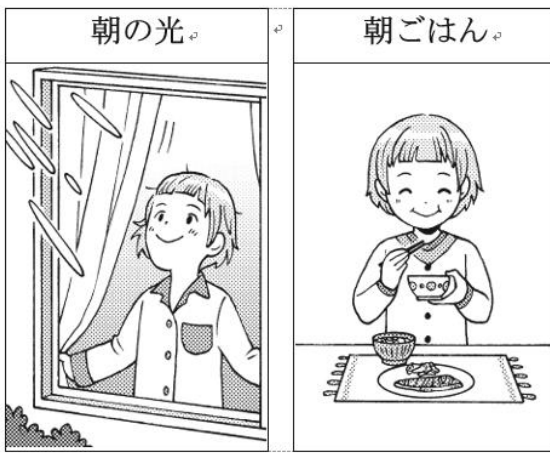


# 給食だより 5月

新年度がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい環境に少し慣れてきた頃でしょうか。年度始めは、学年が上がって、給食量が増えることから1年の中でも残食量が多い時期です。体調面が疲れやすくなる時期でもあります。5月になると、夏のように暑くなる日もありますので、水分補給をしっかりと、体調管理に努めましょう。元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目が届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



## 朝食を食べて脳に栄養を



脳を働かせるために重要な食事とは？

私たちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには様々な栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンには限りがあり、目覚めたときに脳は、エネルギー不足になっているのです。

## 保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょう。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べることで、家族と一緒に食べることにしても気にかけてみてはいかがでしょうか。

# 5月給食目標・・・決められた時間で食べましょう

低学年	決められた時間で食べる
中学年	決められた時間内に、残さず食べる
高学年	20分はかけて食べる



給食の時間は、12時15分から13時までの45分間です。この時間の中で、準備や、片づけもします。  
低学年は、学校の短い給食時間内で食べることができるようにするのが目標です。ご家庭でもお子さんの食べる時間を確認してみてください。

中学年は、時間内に残さず食べるために、自分の好きなものばかり食べていないか、いろいろなものをまんべんなく食べているか、食事の際お子さんの様子を確認してみてください。

高学年になると、よくかまずに早食いになる傾向があります。しっかりかむことで胃への負担も軽減されます。

## ～5月の献立について～

### 6日(木) 「ももたろうごはん」 ～端午の節句献立～

5月5日は端午の節句です。端午の節句で飾られる「ももたろう」の名前がついた

「ももたろうごはん」を出します。なぜももたろうごはんなのかは、当日の「ぱくぱく通信」をお楽しみに♪



### 10日(月) 「春かつおのごま揚げ」 ～旬を食べよう給食～

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」という俳句があるほど江戸っ子は「初鯉」を食べることが粋の証だったそうです。給食では、鯉にゴマの入った衣をつけて油でカラッと揚げた後、甘じょっぱいたれをかけて出します。

### 21日(金) 「グヤーシュ」 ～ハンガリーの料理～

世界の料理の紹介です。ハンガリーで食べられている「グヤーシュ」というシチューを出します。本場ではパプリカをたくさん使って作るそうですが、給食では子どもたちが食べやすいようにトマトベースで調理します。

### 11日(火) 25日(火) 「ひよこ豆のサラダ」「まめまめサラダ」～おまめをたべよう給食～

給食では食品ごとに日々使用する量が決められています。家庭での摂取量が少ないといわれている豆類ですが給食ではほぼ毎日のように登場します。細かく砕いて使ったり、豆本来のおいしさを知ってもらうために、「豆」をそのまの形で出す日もあります。

### 26日(水) 5月お誕生日給食

お誕生日給食は、その月が誕生月の児童にお誕生日カードをつけて配膳します。

### 31日(月) 「アッチのトマトソースパスタ」 ～おはなし給食～

今年度最初のおはなし給食は、子どもたちに人気のある「アッチ、コッチ、ソッチの小さなおばけ」もシリーズの第一弾『スパゲッティがたべたいよう』より、アッチが作ったトマトソースのスパゲッティを出します。給食を通して、子どもたちがより一層本に興味をもってくれたらいいと思います。



## 給食費引き落としのお知らせ



いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。

今年度、最初の給食費引き落としは、5月12日(水)となりますので、5月11日(火)までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。