

給食だより

5月



川口市立前川小学校

令和3年5月19日(水)

新緑の美しい季節になりました。1年生も給食が始まり、さまざまなことに少しずつ慣れ、疲れが出やすい時期です。これからの学校生活を充実させるためにも、日ごろから、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

1日の始まりを朝ごはんできげに!!



朝ごはんは、1日の始めに食べる食事です。単に栄養素を取るだけでなく、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、血流をよくすることで体温を上昇させます。また、排泄もスムーズに行われるようになります。

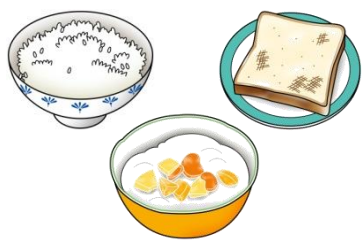
なによりも、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。普段朝ごはんを食べない人は、次のようなステップを踏んで、食べる習慣を付けましょう。

☆ステップ1☆

「簡単朝ごはん」

まずは朝、食べ物を口に入れる習慣をつけて消化のリズムを作りましょう！

炭水化物の多い食品がお勧めです。

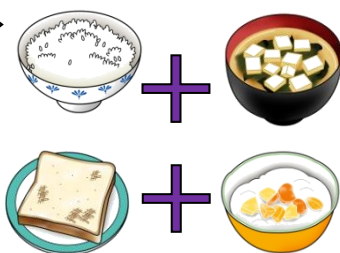


☆ステップ2☆

「食品を組み合わせた朝ごはん」

単品朝ごはんに1品をプラスしてみましょう。

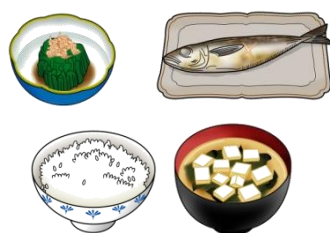
食べやすい主食と汁物をお勧めします。



☆ステップ3☆

「主食・主菜・副菜・汁物をそろえた朝ごはん」

朝、時間がない場合は、前日に残ったおかずや家にある野菜などを活用してみましょう。



今月の目標

“食事のマナーを身につけよう”



毎年6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」です。
自分たちの食生活を見直す機会
にしましょう！

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～



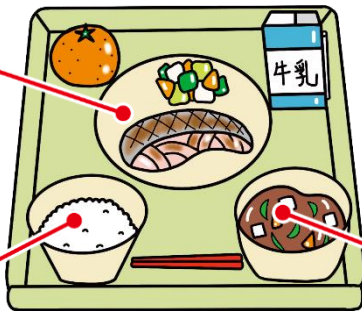
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。

学校では、「前向き・黙食」のよさを生かして、視覚、嗅覚、味覚など様々な五感を働かせながら給食を食べています。その他、食事をする際の姿勢やマナーについて次の3点はぜひ覚えてほしいです。

給食の時だけでなく、お家でも配膳の位置や姿勢など気にしながら、かっこいい食べ方を身につけましょう！

① 食器の配ぜんを確認

おかずは奥に



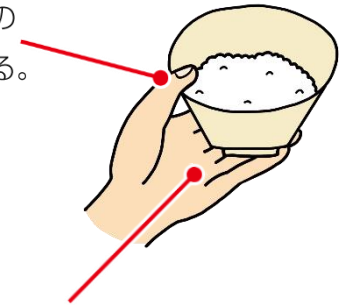
ごはんは手前の左側

※左利きの方は、左右逆にすると美味しくかも

みそしる・スープは手前の右側

③ お茶わんは手に持って

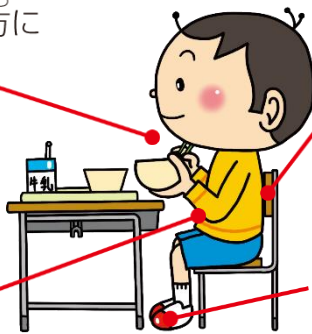
親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

② 背中を伸ばして

体は料理の方に向ける



背筋を伸ばす。

足を組まず、そろえて床に付ける。

ひじをつかない。

いただきます



～レシピ紹介～

お茶ふりかけ

材料【10人分】

- せん茶(食べるお茶)・・・7g
- 白いりごま・・・20g
- 塩・・・2g
- ちりめんじゃこ・・・20g(乾煎)

作り方

- ①ちりめんじゃこを乾煎りする。
- ②そのほかの材料をいれ混ぜる。

この時期ならではの！
お茶の香りがふわっと香る
ふりかけです。

5月12日の給食で登場しました。

