



川口市立前川小学校 令和6年5月17日(金)

新年度の給食がスタートして、1カ月ほどが経ちました。御家庭で、給食の話題になることはありますか? 「今日の給食何だった?」と御家庭での話題の1つにさせていただけると幸いです。

また、暑さと疲れで食欲が落ちてくる時期です。疲れを感じたら早めに休みましょう。『早寝、早起き、朝ごはん』で、体調管理をバッチリ整えて元気な毎日を過ごしましょう!

3年生&みどり学級 グリンピースさやむきお手伝い!



5月9日 朝一番に八百屋さんが届けてくれた、今が旬のグリンピース。冷凍や缶詰ではなく、とれたて新鮮のさやつきのものです。お昼の給食に出すために、3年生とみどり学級のみなさんが、1時間目にさやむきのお手伝いをしてくださいました。多くの児童が、さやのままのグリンピースを見るのは初めてで「本物ですか??」という声も。今月は21日にも、2年生がそらまめのさやむきをする予定です。1年を通して買うことができる食べ物でも、旬の時期は、より美味しく、栄養もたっぷりです。ぜひ旬をキャッチし、食事を通して、季節の食材や旬を味わう楽しさを子供たちに伝えていきたいですね。



↑調理員さんへおねがいします!

↑そぼろごはん(グリンピース)とうふとわかめのスープ

↑おいしく給食に出すことができました!!

↑図書室とのコラボ。お豆の本コーナー

5年生家庭科 調理実習「お茶を入れてみよう!」

5年生が家庭科室でお湯を沸かし、お茶を入れました。初めての調理実習にドキドキ・わくわくしている様子でしたが、班で協力し、計量カップで水を量ったり、湯呑へ同じ濃さになるよう順番にまわしながら注いだり、「おいしいお茶」を入れるポイントを学びました。麦茶やペットボトルの緑茶を飲む機会が多い今、自分で入れたお茶を飲む「急須で入れたお茶、初めて飲んだ」「おいしい!」「苦かった~」等の感想が聴こえてきました。

5&6年生は、5月中旬~6月にかけて調理実習を行っていきます。エプロン・布巾等の持ち物の御協力よろしくお願いします。



6年生家庭科「朝食から健康な1日の生活を」

朝食の大切さ、栄養バランスを考えた朝食のおかず(黄・赤・緑のグループから色々な食材を使って作る)について学びました。この後は、調理実習の計画をし、実際に炒める朝食のおかず作りを行います。



さて、みなさん朝食を食べていますか？

ご飯やパンなどの主食となる穀物に多く含まれている「でんぷん」は炭水化物の1つで、体の中で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は、体を動かすためと、脳のエネルギー源になります。しかし、体にためておけるブドウ糖の量は限られていて、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給することが、午前中を元気に過ごすためには大切です。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラルを含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、色々な栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めてくれます。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



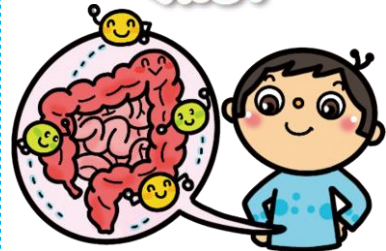
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に分ける」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。