



いただきます！

栄養教諭 田淵 いずみ

新年度が始まり、1カ月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れ、徐々にたまった体の疲れも

出てきます。ゴールデンウィークなどの長期休みに楽しむことも大切ですが、体を休める時も

作るといいですね。

5月2日は、子どもの日給食です。

5月5日は、子どもの日です。給食では、5月2日に、たけのご飯、鶏ごまみそ焼き、すまし汁、べこもち、牛乳が出ます。



5月24日は、遠足のため、給食ありません。24日の遠足が中止になった場合、31日が遠足（給食なし）になります。

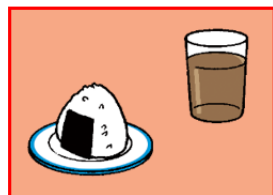


肥満を防ぐ 朝ごはん生活

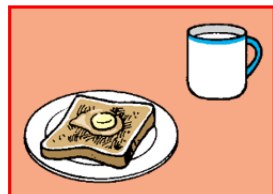
みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べるの方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかり食べることが大切です。



いつもの朝食にプラス1品。



主菜・副菜などをもう1品、プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますようお願いいたします。



成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりと取りましょう。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

