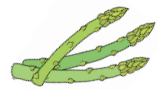




# 食育だより



令和3年度 5月号  
—関市西部学校給食センター—

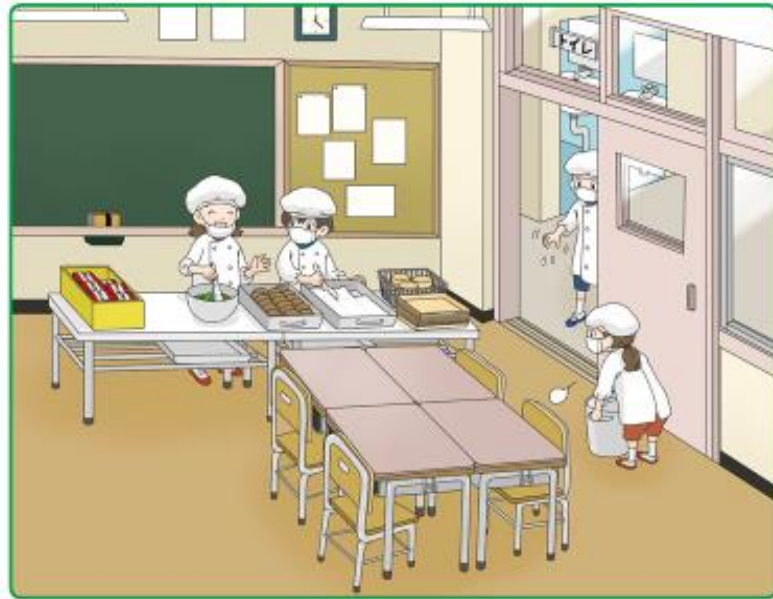


木々の緑がどんどん濃くなる5月、新しい学年がはじまり2か月になろうとしています。運動会に向けて練習している学校、終わってホッと一息して心地よい疲労感に浸っている学校、それぞれ新しい学年で新しい友だちや学校生活に慣れてきたところですね。

さて、みなさんは毎日朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんには、みなさんが学校で元気に過ごすための大切な働きがあります。しっかり食べてから登校しましょう。



## 「給食当番」なんかへんだぞ！



給食当番が盛り付けをしています。あれっ！給食当番の様子がおかしいです。どこに問題があるのか考えてみましょう。



## しょうかい 紹介します

萩荘小 5年生  
「給食の時間の様子」



↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。  
今年度時間割が「給食→掃除→昼休み」に変更になるとともに、6月から始まる「縦割りの清掃」に向けて、これまで以上に時間を意識した行動が求められるようになった萩荘小学校5年生の給食の時間の様子を紹介します。

給食当番は手際よく配膳開始。この日のメニューは「麦ごはん、牛乳、きびなごのカリカリフライ、若竹煮、いももち汁」でしたが、できるだけ盛り残しのないように量を調節しながら盛り付けていました。団子のような「いももち」を見て数人が「きょうの団子の中には木が入っているんですか？」汁の中の団子は「栗餡だんご」と思うようです。

食缶や食器かごなど、重いものは二人で持つといいですね。



## 給食当番の 仕事のポイントを 確認しましょう

楽しい給食の時間。その中で、給食当番は給食をおいしく安全に食べるためにとても大事な仕事をしています。当番の仕事のポイントをもう一度確認して、楽しい給食の時間を過ごしましょう。

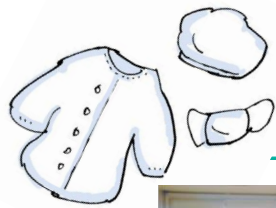


**食缶や食器かごを床に置かない**  
料理の入った食缶や、食器かごは床の上に置いてはいけないよ。配ぜん台までしっかり運ぼうね。

**白衣のままトイレに行かない**  
白衣に着替える前にトイレはすませてね。手はせっけんでよく洗い、清潔なハンカチでふき取ってから、白衣に着替えよう。



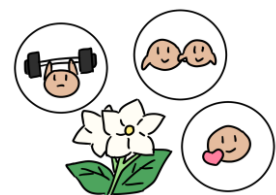
**ぼうしとマスクをきちんと着用する**  
マスクは鼻にしっかり当てないとだめよ。髪もぼうしから出ないように。長い髪はピンやゴムひもでもまとめるのがエチケットよ。



## クイズ あなたも たべものはかせになろう

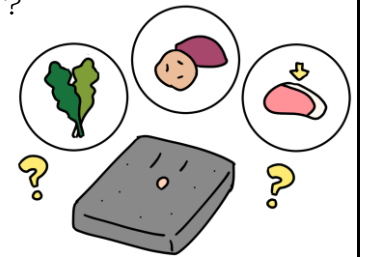
Q1 ジャがいもの花言葉はどれでしょう？

- ①根性
- ②友情
- ③慈愛



Q2 5月30日は「こんにやく」の日です。こんにやくは何からつくられるのでしょうか？

- ①海藻から
- ②いもから
- ③動物のあぶらから



Q3 大や中はあるけど、小のないものなあ〜んだ？



ヒント：おすしのネタの魚です。

こたえは裏側にあります。

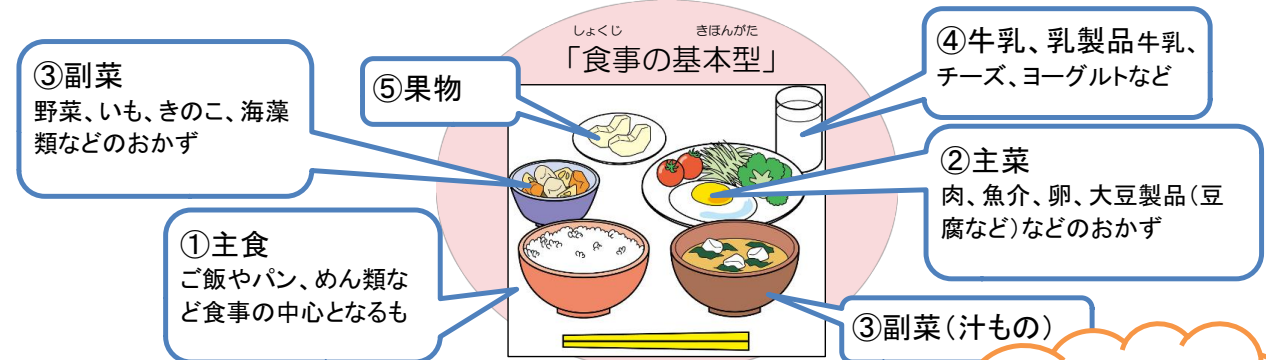




# スポーツをする 子どもの食事



スポーツをする子どもの食事は、スポーツをすることによって運動量が多くなるので、エネルギーがたくさん使われます。そのため、運動をする分しっかりと食事をとる必要があります。まず「食事の基本型」を覚えましょう。スポーツ選手も常に意識している食べ方です。

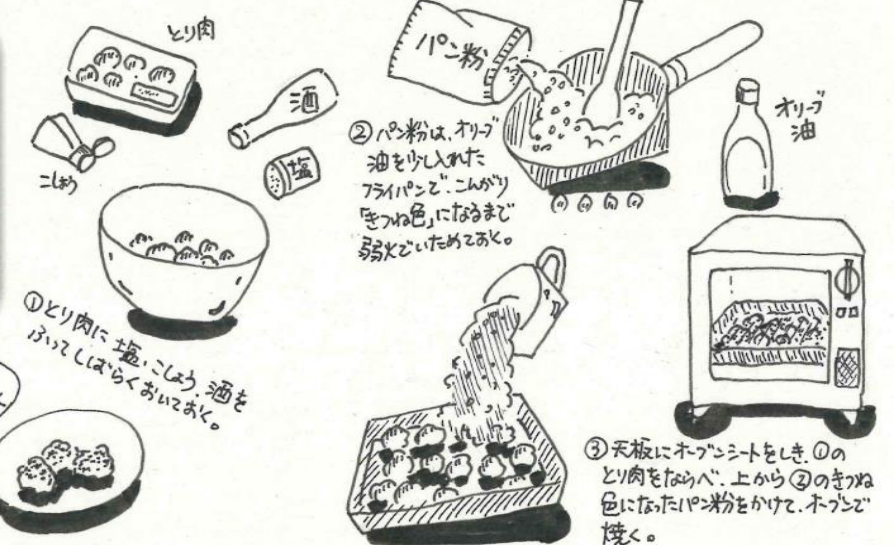


- ①「主食」の食品はおもに体を動かすエネルギーになり、運動や勉強をするときに使われます。
- ②「主菜」の食品はおもに筋肉や血液、皮ふや髪の毛など体をつくる材料になります。
- ③「副菜」の食品は体調を整えるビタミンやミネラル、便通を助ける食物繊維などが豊富です。
- ④「牛乳・乳製品」は骨格をつくるカルシウムなどを豊富に含みます。
- ⑤「果物」はビタミン、または①と同じくエネルギー源が豊富です。

食べものには体をつくる材料となるものが多い含まれています。そのため、さまざまな食べものを食べることが大切なのです。

**給食メニューを作ってみよう**  
5/25(火)の給食から

**とり肉のパン粉焼き**



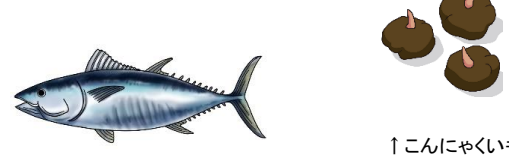
## たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:③  
フランスのマリー・アントワネットが愛した花として知られています。



Q3 答え:マグロ(トロ)  
「トロ」はマグロのあぶらの多い腹や背の部分のことを指し、肉がとろりとしていることからこう呼ばれたそうです。特にあぶらがのった腹の部分が「大トロ」で、ほかはすべて「中トロ」です。

Q2 答え:②  
「コンニャクイモ」というサトイモ科のいもから作られます。半透明の白いこんにやく、今はひじきなどの粉末を入れて作る黒こんにやく、滋賀県には「赤こんにやく」もあります。



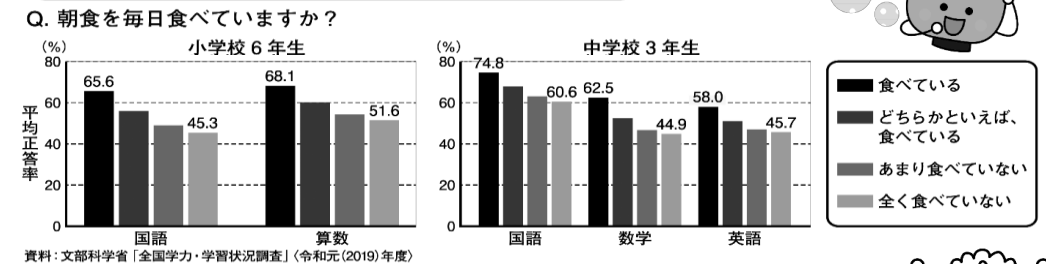
～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～



# ちょっと知りたい 朝食のはなし

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がない、おなかがすいていなくて食べられない、もともと食べる習慣がないというご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



## 朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人**
- 主食を食べている人**
- 主食+1品食べている人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

### おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b> ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b> ウィンナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、もやし、乾燥わかめ	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b> チーズ、牛乳、ヨーグルト			

次号のテーマは、「読むこと」です!