

給食だより

台東区立谷中小学校
令和6年度5月号



5月の栄養目標 朝食を食べましょう



朝食は、一日の元気の源です。しっかり食べることで、午前中に活動するための準備が整います。朝食をぬいてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりしてしまいます。5月から運動会に向けて練習が始まります。早寝・早起きの習慣を付け、しっかり朝食を食べさせ学校に送り出していただけたらと思います。

朝食で3つのスイッチオン

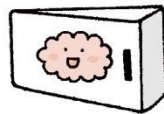


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便を促す仕組みになっています。

食欲がないときは・・・

寝る時間をしっかり確保することができますでしょうか。まずは、早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。



今月の給食 ピックアップ



- * 旬の食材を使った給食 … ・たけのこ (たけのご飯など)
 ・新じゃがいも (新じゃがのそぼろ煮)
 ・春キャベツ (春キャベツのおかか和えなど)
 ・くだもの (カラマンダリン・メロン)
-
- * おかかふりかけ … 給食のふりかけは手作りです。今回は、ちりめんじゃことかつお節で作ります。カルシウムをしっかりとることができます。甘辛い味でご飯もすすみます。
-
- * スパゲッティ
 クリームソース … 谷中小で初登場の料理です。ルウから手作りの、コクのあるホワイトソースを、スパゲッティにからめていただきます。子どもたちの感想を楽しみにしています。
-
- * いかと大豆の
 かりん揚げ … 短冊切りにしたいかと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、甘辛いたれで和え、ごまをまぶした料理です。いかと栄養豊富な大豆がおいしく食べられます。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを「**地産地消**」といいます。生産者の顔が見えるので**安心**して買えます。また、遠くから輸送しないので**新鮮**なものが届き、環境への負担も減らす(=**エコ**)ことができます。そんないいことがたくさんある東京都の野菜や果物などを、今年度も取り入れていきたいと思います。



給食委員会の活動が始まりました！

今年度も給食委員会の活動が始まりました。日々の活動として、朝に1階・給食室前に献立を書き、お昼の放送で献立と使っている食材を紹介しています。その他にもセレクト給食の企画・実施など、「全校児童にとってもっと楽しい給食の時間になることを目指して」活動をしていく予定です。

