

5月給食だより

令和6年5月
上天草市立阿村小学校
文責：西岡

しんねんど はじ はや かげつ
新年度が始まり、早くも 2ヶ月になろうとしています。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれています。

うんどうかい お
運動会も終わり、これから本格的な夏に近づいてきますが、みなさんは、毎日朝ごはんを食べているでしょうか？朝ごはんは1日の原動力です。エネルギーの源となる主食に主菜、副菜をそろえ、朝からしっかり食べて登校しましょう。

5月のトピック

1年生がグリーンピースのさやむきをしました！

がつとおか せいかつか じゅぎょう ねんせい
5月10日 生活科の授業で、1年生がグリーンピースのさやをむいてくれました。「やったことあります。」「さやむき楽しい。」と1つ1つ上手にすることができました。その日の給食で「ピースそばろごはん」となりました。給食時には各クラスで1年生のさやむきの様子を動画で流してもらいました。



3年生が収穫した「たけのこ」を給食で使用しました！

がつ にち ねんせい そうごうてき がくしゅう じかん
5月21日 3年生は総合的な学習の時間に「阿村の食」について学習し、たけのこを収穫に行きました。そこで採れた阿村のたけのこを給食にも分けてもらい、翌日5月22日の「鶏ごぼう汁」「ひじきサラダ」に使用しました。3年生からいただいたたけのこはとても柔らかく、食感も良く、おいしかったです。



～お家の方と一緒に見ましょう～



学力アップ！



体力アップ！

のために…



毎日、朝ご飯を食べましょう！！

朝食は、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作るうえでとても大事な食事です。また、1日の活動をスムーズに始めることができるようになり、学力、体力の向上にもつながります。健康的な体づくりのため、充実した朝食の時間となるよう、ご協力よろしくお願いたします。

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝食は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子があり、朝食をとることで体のリズムが調整されます。ご家庭でも、朝食をきちんととることの大切さを話題にされるなど、食育への関心を高めていただくと幸いです。

☆朝ごはんをおいしく食べるためには・・・☆

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、お腹もすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

☆いつもの朝食にプラス1品☆



朝食は、主食・主菜・副菜・汁物というように「栄養バランス」が大事です。しかし、朝の時間帯は忙しく、朝食も「主菜+飲み物」というように簡単に済ませてしまいがちです。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要です。主菜・副菜などもう1品加えるだけで、栄養価が高い朝食になります。ご家庭でもぜひお試しください。