



5月 食育だより

御船町学校給食センター

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなってくるので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)でしっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな?ひと口食べてみよう!」と声をかけています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。

※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。

5月5日は、端午の節句

5/7の給食につけています

かしわもち(柏餅)豆知識

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなるらない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかつた昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



食育まんが 新茶の季節です

5/15に給食で抹茶ピーンズを作ります



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	テアニン リラックス効果	ビタミンC 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	フッ素 虫歯予防	カフェイン 疲労回復 眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
--	------------------------	--	--------------------	--