

# 食育通信 いただきます！

5月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター  
文責 栄養教諭 松田



しよくいくもくひよう あさ たいせつ し  
食育目標：朝ごはんの大切さを知ろう！

きゆうしよくもくひよう しよくじ かんが  
給食目標：食事のマナーを考えよう！

しんがっき はじ げつ しょうがく ねんせい すこ きゆうしよく な  
新学期が始まり1か月がすぎ、小学1年生も少しずつ給食に慣れてきてく  
れたようです。なが れんきゆう がつ あたら かんきょう つか  
長い連休や、4月からの新しい環境の疲れがやすい時期で  
す。じゆうぶん すいみん にち げんどうりよく あさ た どうこう  
十分な睡眠をとり、1日の原動力となる朝ごはんをしっかりと食べて登校し  
ましょう。

## ○ 朝ごはんの大切さを知ろう！

### 朝食で3つの スイッチオン

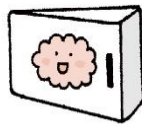


からだ  
体のスイッチ



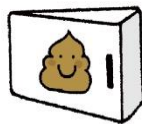
ちょうしよく すいみんちゆう ふ そく  
朝食は、睡眠中に不足したエ  
ネルギーや栄養素を補給するこ  
とができるので、午前中に元気  
に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
たんすい か ぶつ たいない どう  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
ぶんかい のう げん  
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



からだ ちょうしよく ちょう うこ  
体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがしたくなるような  
しく ちようしよく  
仕組みになっています。朝食を  
とってうんちを出しましょう。

がっ ぎょうじしよく  
○ 5月の行事食



せつ く  
「たんごの節句」と「かしわもち」



がっ か せつ く ぎょうじしよく  
5月5日の「たんごの節句」の行事食の  
ひとつに、「かしわもち」があります。

「かしわもち」は、あんの<sup>はい</sup>入ったもちを、  
かしわの木の葉で<sup>は</sup>包んだ<sup>つつ</sup>ものです。



きゅうしよくしやうかい  
5月6日給食紹介



かしわの木の葉は、新しい葉（新芽）が出るまで、  
古い葉が落ちないことから、「後つぎがいなくな  
らない」という、えんぎのよいものとされていま  
した。そのことから、その葉を使った「かしわもち」  
は、えんぎものとして食べられ、子どもの健やかな  
成長への願いが、こめられています。

きゅうしよく じ ば さんぶつしやうかい  
○ 給食の地場産物紹介

がっ きゅうしよく どうようまちくろぶちちく くらだ そだ しゅん つか  
4月の給食では、東陽町黒淵地区 黒田さんが育てた旬のいちごを使い、  
フルーツあえやいちごジャムをつくりました。



あま かお  
甘くて香りのよい、「ゆうべ  
に」という種類のいちごです。



あま  
甘いいちごジャムに、  
1年生もにっこり！