



給食だより 5月号

東京農業大学稲花小学校
発行日 2019年4月19日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

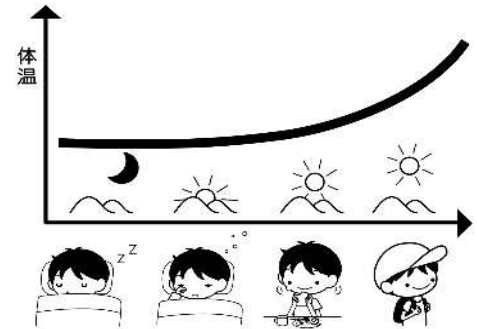
給食がはじまって、2週間がたちました。稲花小学校の給食について、児童の感想はどうだったでしょうか。初めての給食、初めての配膳、初めて食べる食材、初めて食べる料理、初めてづくりの環境の中で、給食を楽しみながらも、緊張している様子もみられました。児童のみなさんが、1日でも早く、給食に慣れて、楽しい時間を過ごせるようにと願って、教職員、給食室一同、心をこめて給食を提供してまいります。

◇ 1日のスタート！ 朝食を大切にしていますか？ ◇

新しい環境の中でたまった疲れが、そろそろ出てくるころです。連休明けに体調を崩したり、学校へ行きたくなくなったりする、いわゆる「五月病」になりやすい時期です。「五月病」にならないためには、お休み中も夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起きをし、3食しっかり食べて、規則正しい生活をするのが大切です。そのための工夫の一つとして、朝ごはんを整えて、生活のリズムを整える方法があります。

【朝食はなぜ大切なの？】

体温は、眠っている間に低くなります。朝、起きてから体温が低いままだと、体は眠ったままですが、学校に登校する前に、体温を上げて、体を目覚めさせる必要があります。そのために、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを補い、体を目覚めさせます。



【何を食べたらいいの？】



例えば、パンだけでは、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、効率よく体温を上げることができません。魚・肉・卵（タンパク質）や野菜・果物（ビタミン・ミネラル）など、おかずもプラスして、バランスよく食べるようにしましょう。

【朝ごはんをしっかり食べるには】

夜更かしをしたり、夜食を食べすぎたりして、翌朝、食欲がわかかなかったという経験をしたことはありませんか？

1日を元気に過ごすために、朝食をしっかり食べて、夜食は控え、早めに就寝することが大切です。



◇ 今月の献立から ◇

【トマトのおはなし】

給食では、生のトマトだけでなく、ケチャップやトマトピューレなど、様々なトマトの加工品を使います。また、生のトマトひとつをとっても、品種やサイズなど、料理や調理工程に合わせて適切なものを選んで、使用します。

稲花小学校では、5月に、トマトの植え付けをします。トマトの栽培について学ぶとともに、給食の中に姿を変えて登場しているたくさんの「トマト」をさがしてみましよう。



【お米のおはなし】

4月は、秋田県産あきたこまち100%のお米を使用しました。給食室では、届いたお米や給食室の炊飯器と対話しながら、適切な水加減や蒸らし時間、提供のタイミングなど、様々な条件を調整し、提供しました。



農大稲花小学校のみなさんは、5月に、田植えに行きます。「農大稲花小学校」の学校名にもある「稲」のひみつを探っていきましょう。