

5がっいただきます~す

令和6年度5月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子



新学期が始まり、間もなく1か月。そろそろ疲れも見えてくる頃です。ゴールデンウィークも、もう目の前！楽しい休みだからこそ、しっかり体を動かして、しっかり食べて、しっかり休んで、ゴールデンウィーク明けに元気いっぱい登校できるようにしたいですね。

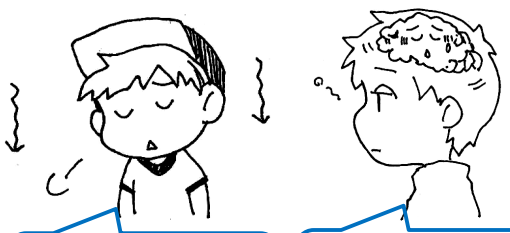
朝ごはんは1日の元気をチャージ

「早寝・早起き・朝ごはん」。きっと1度は耳にしたことがあると思います。1日3回食べるごはんの中で朝ごはんが大事とされているのには訳があります。

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や体を目覚めさせるは大事な働きがあります。1日の活動のエネルギーはもちろん、生活リズムを整え、体のウォームアップ効果を十分に発揮できる朝ごはんをしっかり食べて、学校でも元気に生活できるといいですね。



もし、朝ごはんを食べなかったら…



低体温の状態がいつまでも続く。

脳の働きが鈍くなる。

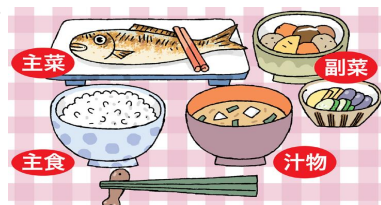
様々な能力低下の原因になります。特に低学年の授業の中心は午前中です。朝ごはんを食べることで集中力をアップさせることができます。全国学力調査でも、毎日バランスの良い朝ごはんを食べている子どもほど学力が高いとの結果が出ています。

また、心にも影響が出ます。血糖値が下がることで「食べたい」という体と「今は食べられない」という状況で落ち着きの悪い状態になり、イライラの原因にもなります。友達と仲良く生活するのに朝ごはんは欠かせません。

まずはしっかり食べる習慣をつけることから始めてみましょう。

力を最大限に発揮できる朝ごはんの組み合わせは？

主食(ごはん・パン)・主菜(卵・肉・魚)・副菜(野菜の料理)・汁物、できたら果物や乳製品をそろえると完璧です。でも、そんなには作れない、食べられないが本音なのは。そんな時は、〇〇丼と野菜たっぷりの味噌汁でOKです。



……今月の小国小の給食から……

4月15日から1年生も給食をスタートしました。

今年の1年生は、1クラス27人と近年になく人数が多かったのですが、準備もテキパキできました。「盛り付けのお手伝いもしてるよ」なんて頼もしい言葉も。

1年生の準備も、日を追うごとに上手になっています。「いただきます」の時間も早くなってきました。みんなのために働く姿、とても素敵です。



身支度バッチリ!三角巾も上手に結べました。



二人で力を合わせて食缶を運びました。重い…



みんな同じくらいに上手に盛り付けができました。運ぶ人も慎重です。



白衣も上手にたためました。ちょっとしたコツで上手にたためることを発見!



初めての給食はカレー。いい笑顔でパクリ。ちょっとスプーンが大きくてびっくりした人も。

牛乳パックも6年生のお兄さんお姉さんに教えてもらいながら上手に開いています。リサイクルを通してSDGsにも興味を持ってくれたらうれしいなあ。



食べ物クイズに挑戦!! 春編

4つのヒントから今月の給食に出ている小国産の私を推理しよう。

Hint1 私はヨーロッパで生まれ、日本に来たときは見て楽しむものでした。今でも大きくなると、生け花に使われます。

Hint2 私は今が旬です。背が1日に10cm以上も伸びます。

Hint3 緑色の体をしていますが、白や紫の仲間もいます。

Hint4 私には「アスパラギン酸」がたっぷりです。

疲れ撃退に活躍します。

