

5月 給食だより

令和元年5月
さいたま市立片柳小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に
少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れがたまってきている時期
でもあります。今年はゴールデンウィークが10日間！とても楽しみで
すが、生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。

5月から新元号！令和になります！
平成元年生まれの小泉としては、少し
寂しいです…新元号！令和！みな
さんに、いいことがありますように！



☆朝ごはんを食べて脳に栄養を！

朝ごはんは一日の始まりに大切な食事です。エネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、
胃や腸を刺激して排便を促したり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。

まずは食べる習慣をつけることが一番です。「早寝！早起き！朝ごはん！」規則正しい生活を送り、
朝食を毎日食べるようにしましょう！

・脳を働かせるために重要な食事とは？

脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、
ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が、体内で分解されて
作られます。つまり主食をとることが重要になります。しかし、ブ
ドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要になります。主食
だけでなく「主食＋おかず」の朝ごはんを心がけましょう！

・忙しい朝に、もう一品！



牛乳とミロをよく混ぜて、レンジで温
める「ホットミロ」が簡単でおすすめ！
温めることで、胃腸のはたらきがよくな
り、ミロは牛乳の栄養と吸収をアップさ
せます。

和食例 ごはん＋大豆(みそ・納豆)は
最高の組み合わせです！

なっとう ぐたくさんみそしる

洋食例 サラダやスープ、果物など
組み合わせましょう！

☆4月24日 1年生グリンピースのさやむき体験を行いました！

グリンピースは、缶詰や冷凍食品など1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なグリンピースは、
プチとした食感で、春の香りも、甘い味も格別です。給食のグリンピースごはんを食べた児童からは、おい
しかった～と声が聞こえました。このような活動を通して、苦手な食べ物も食べられるようになってほしいと
思います。

↓さやむきががんばるぞ！

↓まめは2つのへやにわかれていよ！↓グリンピースおいしい！おかわり！

