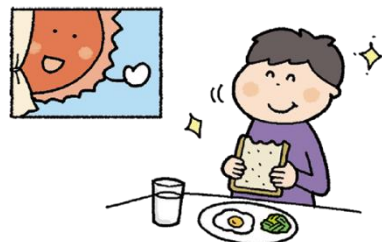


# 5月給食だより

令和8年4月30日(木)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛25号

新年度が始まって約一か月経ち、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとすると半面、疲れも出てきやすい頃です。運動会の練習もありますので、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ければと思います。



## 運動と栄養 ~運動には多くのエネルギーが必要です~



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べ、疲労を翌日に残さないことも大切です！

### 疲れにくい体づくりに役立つ栄養素

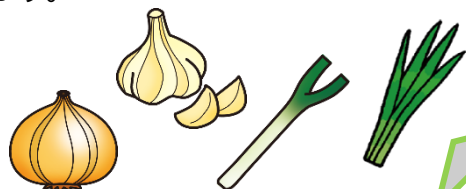
#### ビタミン B<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。エネルギーを効率よく使うのに欠かせません。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。



#### アリシン

ビタミン B<sub>1</sub>の吸収を助け、体内で長く働かせる役割もあります。たまねぎやにんにく、ねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

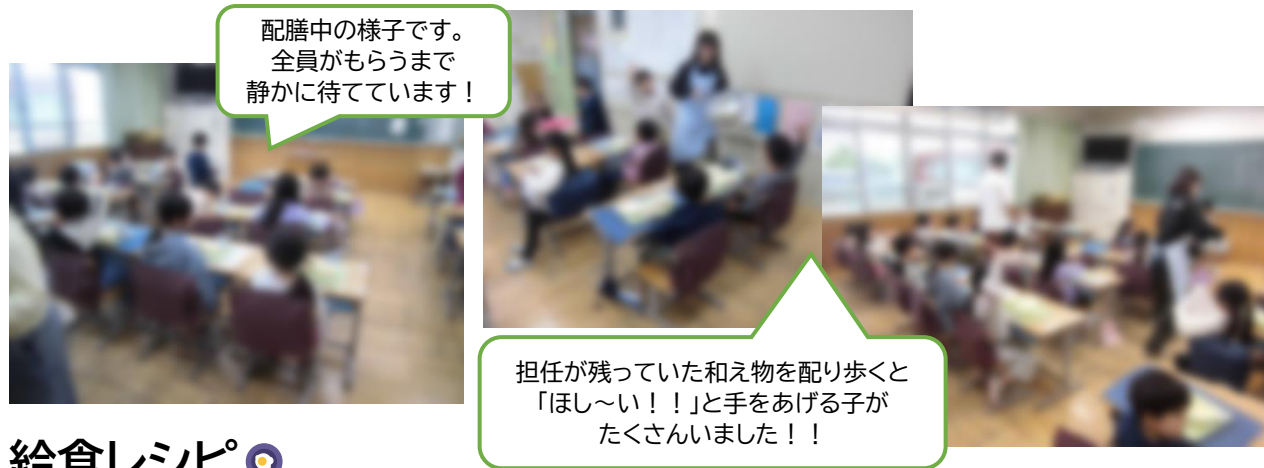


疲労回復に役立つビタミン B<sub>1</sub>はアリシンと一緒にとるのがおすすめです！

## 1年生の給食が始まりました！



1年生の給食が始まり、約2週間が経ちました。給食開始前には、三小の給食について知ってもらうために、栄養士から給食の献立や給食室の様子を写真で紹介したり、給食はなぜ食べるのか一緒に考えたりしました。また、小学校の給食はただ待っているだけでは食べることはできず、自分たちで準備をしなければならないことを伝え、空の食器やおぼんを使い、給食をもらって自分の席まで運ぶ練習もしました。その成果もあってか、現在まで給食をひっくり返してしまうこともなく、順調に配膳を進められています。初日のカレーライスは多くの子がもりもり食べていました。初めて見たり食べたりする献立には警戒しながらも、「食べてみたらおいしかった！」「苦手なのに給食のは食べられた！」など嬉しい報告をたくさんしてくれます。苦手なものも量を調整しながら頑張っって食べようとしている様子も見られます。毎日の給食が楽しい時間になるように、今後も献立の工夫や子供たちへの声掛けを行っていきます。ぜひ、ご家庭でも給食時間のお話をお子さんに聞いてみてください。



## 給食レシピ🔍

手作りひじきふりかけ \*4月22日の献立より

<材料> (作りやすい分量)

- ・ひじき(乾)・・・10g
- ・かつお節・・・10g
- ・白いりごま・・・大さじ1
- ・三温糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1

<作り方>

- ① ひじきは戻して水洗いし、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 小鍋に三温糖、しょうゆ、みりんを合わせ、①を入れて弱火～中火でじっくり炒り煮する。
- ③ 煮汁がなくなってきたら、かつお節、白いりごまも入れて水分が飛ばすまでさらに煮詰める。

給食室の様子



調味料でひじきをじっくり炒め煮します。



ひじきに味が染みたらかつお節とごまも入れます。



ほどよく水分を飛ばしたら完成です！



鉄分たっぷりふりかけです😊