



令和6年度
5月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

新学期の給食が始まって1カ月がたとうとしています。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校しましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなどの主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖と異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが体だけでなく、脳のエネルギーにもなります。ただ体にためておけるブドウ糖は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを朝補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



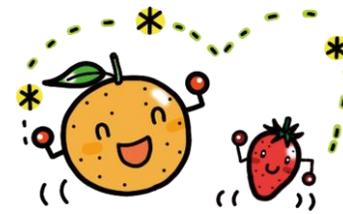
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

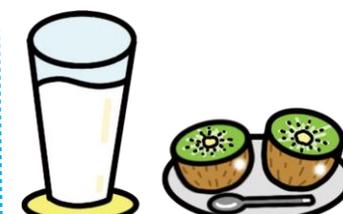
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



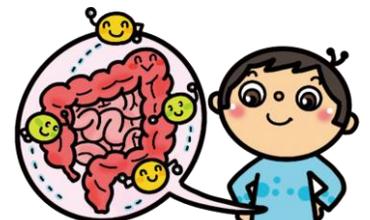
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまったり、生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

旬をキャッチしよう!

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、おいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、新じゃがや空豆、新ごぼうやは初がつおなど、この時期にしか食べられないものが登場します。お楽しみに!!



清瀬の野菜をいただきます!



だいこん



ほうれんそう



出典；食育フォーラム
市内の農家さんから、旬の野菜が
届きます。
ぜひ味わってくださいね。



清瀬の野菜をいただきます！
いただきます！



はち じゅう はち や
八十八夜ってなあに？



はちじゅうはちや つ しんちゃ の
八十八夜に摘んだ新茶を飲む
と、病気になるまいといわれ
ています。新茶を飲んで、ホッ
と一息つきませんか？

はちじゅうはち
「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八
夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時
期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の
種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文
字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの八が
重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



※左利きの方は、左右
逆にするとまくい
くかも

※左利きの方は、左右
逆にするとまくい
くでしょう。



