

きゅうしよく 5月給食だより

保護者宛 38号



令和6年4月30日(火)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

朝ごはんをしっかり食べましょう！

成長期にある子供たちにとって、「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」をそろえて食べることが理想ですが、中でも「主食」をしっかりとりとってから登校していただきたいです。ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは吸収がゆるやかで、体への負担も少なくなります。ブドウ糖は、体だけでなく脳のエネルギー源にもなります。体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。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補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けることが大切です。

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、1日を明るくスタートできます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



まずは、主食を食べるようにしましょう。主食を食べる習慣がついている人は、肉や魚、卵などのおかずや野菜のおかずなどを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。

1年生の給食が始まりました！

4月16日から1年生の給食が始まりました！給食開始前には栄養士がクラスを訪問し、給食の話をしました。給食を作っている様子を写真で紹介したり、なぜ給食を食べるのか一緒に考えたりしたあと、おぼんの上に空のお皿をのせ、自分の席まで運ぶ練習をしました。ひっくり返らないように、おぼんは左右の真ん中を持つこと、他の子とぶつからないように一方通行で歩くことなどを伝えました。本番の給食時には、練習の成果がしっかり発揮され、ひっくり返したり、こぼしてしまったりすることなく、上手に配膳できています。給食時には「おいしい！」「苦手だけど食べたよ！」「おかわりしたよ！」などいろいろなことを教えてくれます。苦手な食べ物があるときは、食べる前に自分で食べられる量を調整し、もらった分は全部食べ切るように頑張っています。毎日の給食時間が楽しい時間になるよう、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

つぶつぶみかんゼリー *4月11日の献立より

<材料> (90cc程度のカップ5個分)

- ・みかんジュース(果汁100% オレンジジュースでも可)……150g
- ・みかん缶(実)………60g
- ・アガー………10g
- ・上白糖………45g
- ・水………130g

<作り方>

- ① アガーと上白糖をよく混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にみかんジュース、水を入れて中火にかけ、汁気をきったみかん缶の実を入れて、だんだんと実がほぐれてバラバラになってくるまで、泡だて器でゆっくり混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜながら加熱する。アガーと上白糖が溶けたらカップに注ぎ、冷やす。

給食室の様子



みかんの実を加熱していくと実がほぐれていきます！



よく混ぜ合わせたアガーと砂糖を入れて溶けるまでよく混ぜます。



カップにそそぎます。粒が先に入りやすいのでよく混ぜながらいれます。



つぶつぶした果肉の食感が楽しめるゼリーです😊