



令和8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)

さわやかな季節になりました!

新学期が、始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。体を動かす活動も多くなっていますので、お子さんが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、朝は早く起きて、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、心がけていただきたいと思います。



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、脳のエネルギー源にもなります。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。

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳食期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘み」「塩味」「酸味」「苦み」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘み、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため、給食では、いろいろな味にあ出会う機会をできるだけたくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

1. 手作りとうま味を心がけています

本来の味がわかり、食塩の摂りすぎを防ぐために手作りとうま味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めているものが多いので、ご家庭で使用するときには食塩の摂りすぎに気を付けましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていけば、子どもは「おいしいのかな…」と興味を持ちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



今月の清瀬産



キャベツ



だいこん



こまつな



ほうれんそう