

5月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場



やわらかな春の陽ざしに、新緑の青葉。「外に出たい!」と思わせる季節となりました。新年度が始まって、約1か月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れてきたころだと思います。

今月はゴールデンウィークや運動会の練習など、イベントがたくさんあります。また、新年度の疲労も溜まってくる時期でもあります。早寝早起きをし、1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



～朝ごはんをしっかりと食べましょう!～



朝ごはんが大切な理由



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。朝ごはんを食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができ、生活リズムが整うようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう!

運動会で力を発揮するためにおすすめの食べ物



筋力・瞬発力をつける

筋肉の材料になるたんぱく質がおすすめ。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意! また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



持久力をつける

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



おすすめ朝食メニュー!! 「みそ汁」



みそ汁に使われている「みそ」は大豆が主な原材料です。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。水分と一緒にミネラルやアミノ酸も摂取することができます。また、温かいみそ汁は、体を温め、体の働きを活発にしてくれます。

小さじ1程度のみそ、粉末だし、好きな具(乾物が〇)を混ぜて、ラップなどで丸めた「みそ玉」を作っておけば、忙しい朝でもお湯を注ぐだけで手軽にみそ汁を飲むことができます!