

食育だより 5月号

平成26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 萩原 吉則
栄養士 山根 教子
熱田 淑乃

風かおる5月。木々はみずみずしい若葉をつけ、一年中で最もさわやかな季節になりました。きれいな空気をたくさん吸って、おもいっきり体を動かし、おなかがすいたら好き嫌いしないでもりもり食べましょう。また、みなさん、学校生活にも慣れて、給食の時間も楽しくすごしているよう、給食の食べ残しも少ないです。これからも 食事のマナーを まもって、楽しく給食を食べましょう。

◆ 朝ごはんを家族みんなで食べて、元気に登校しましょう！ ◆

朝は一日の出発点です。寝ていた体が動き出す時です。

朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体が目覚め、エネルギーを使って活動を始めます。

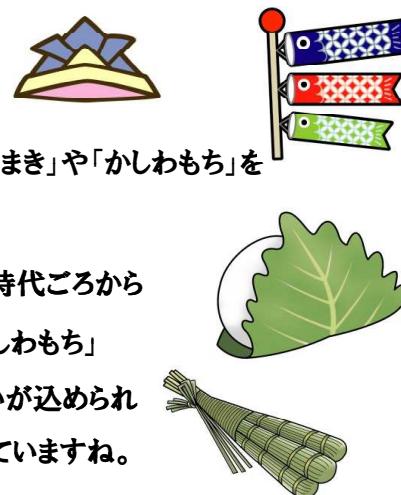
早寝・早起きを心がけ、時間を確保して、家族みんなで朝食を食べて、元気に登校しましょう。



子どもの日には、何を食べるの？

5月5日は子どもの日ですが、「端午の節句」といって、昔から「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。

「ちまき」は大昔に中国から伝わったもので、「かしわもち」は江戸時代ごろから食べられていました。ちまきには、邪気を払う意味があります。「かしわもち」に使われている「柏(かしわ)の葉」には、代々家が栄えるように願いが込められています。どちらも子どもの健やかな成長を願う気持ちが込められています。



どんな朝食を食べていますか？



みなさんは、どんな朝食を食べていますか？自分の朝食の内容について、振り返ってみてください。

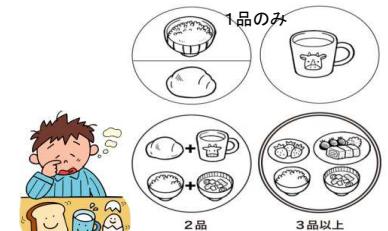
平成25年11月に、都賀地区の小学校5年生と中学校2年生に食生活アンケート調査を行ったところ、9割以上のみなさんが朝食をほとんど毎日食べて登校していることがわかりました。

その一方で、朝食の内容を聞いてみると、「主食・主菜・副菜のそろった栄養のバランスの良い食事」をとっているのは3割程度で、「主食のみ」や「主食と主菜のみ」といった食事をとっている人が7割くらいいることがわかりました。

* みなさんのおうちの朝食の内容は、どうですか？

簡単な食事になつていませんか？

朝食の栄養バランスは、子どもの成長や健康にとても大切です。



朝は誰も忙しいと思いますが、何か一品加えるなど少しの工夫で栄養のバランスが良くなります。

自分のおうちの朝食を一度振り返り、栄養のバランスがどうかを見てみましょう。

朝食でもいろいろな食品を組み合わせて、できるだけ栄養バランスの良い食事にしましょう。

◆ 子どもたちが元気にすくすくと成長できるよう、愛情いっぱいの食事で応援してあげましょう！



幸せを呼ぶ♡
栄養バランスクローバー



うちの食事に足りないものは何かな？
家族で考えてみよう！



全部の葉っぱをそろえて元気に！