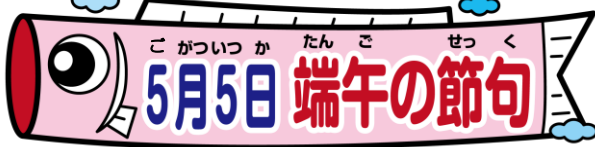




5月 給食だより

日野町教育委員会
幼稚園・小学校



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにと願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳、乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事と積極的にとりましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めましょう。



今月の地場産食材

地場野菜は、白野菜です。お米は、町内産「コシヒカリ」「みずかがみ」「きらみずき」です。



図書コラボ給食

5月8日は

『ふしぎなたけのこ』

作：松野 正子
絵：瀬川 康男



山奥の村に住む男の子「たろ」が、「たけのこ」を掘りに行くと、上着をかけておいた「たけのこ」が突然伸びはじめた。たろがとびつくと、たろをのせた「たけのこ」は山より高くのびた。かあさん、とうさん、おじさん、おばさん、村の人々はたろを助けるために「たけのこ」を切った。みんなが「どん！」と倒れた「たけのこ」の先まで走っていくと、たろがいる池にた。なんとその氷は塩っ辛い海の水だった。みんなはたろを助けて、海から貝、昆布、魚をとって「たけのこ」でお祝いをした。ふしぎなたけのこは今でも海までの道しるべになり、村人たちは海へ行く方法を見つけ、魚や昆布などの海産物を手に入れることができるようになった。これにより山奥の村は、海のごちそうを手に入れ、豊かになったというお話です。

朝ごはんの効果

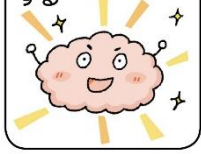
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



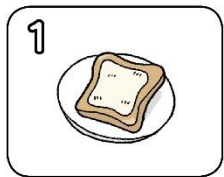
排便を促す



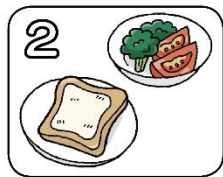
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込むことで、腸が動き始めて朝の排便を促してくれます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

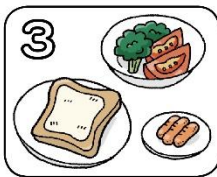
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんを主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食では『たけのこごはん』が登場します♪