家庭数

食育だより

5月

令和７年度
植水小学校

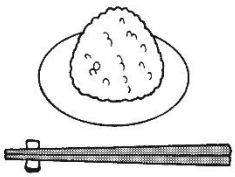
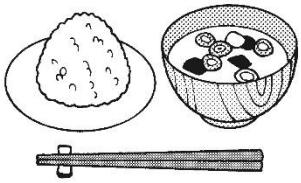
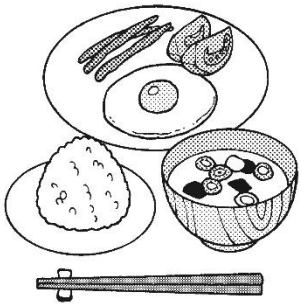
新年度が始まり１か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。１年生の給食も始まり、教室からは元気な声が聞こえてきます。しかし、５月は気温が高くなるとともに、運動会の練習が始まり、疲れが出やすい時期でもあります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけてください。規則正しい生活とバランスのよい食事で子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

１日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

１日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ（主食のみ）	ステップ（主食＋１品）	ジャンプ（バランスを考える）
		
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣を付けましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう１品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない５月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

旬を味わう

えんどう豆

Pea（ピー）は英語でえんどうの仲間の豆のことを言います。春から初夏にかけてスイートピーによく似たかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンＢ１や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。鮮やかな緑色をしたえんどう豆類はカロテンも多く、緑黄色野菜の１つとして扱われます。

さやえんどう

未熟なえんどうの豆をさやごと食べます。

スナップえんどう

さやは肉厚でやわらかく、さやと豆両方食べられます。

「スナップ」は英語で「ポキッとおれる」という意味です。その名の通り、ポリポリサクサクと食感がよい野菜です。

グリーンピース

さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍品としては１年中ありますがとりたてのグリーンピースのおいしさはこの時期にしか味わえません。

豆苗（とうみょう）

豆やさやではなくえんどうの若い葉とつるを食べます。

１年生の給食が始まりました！

４月１７日より、１年生の給食が始まりました。２年生のお兄さんお姉さんに、給食着の着方や給食当番さんの仕事などを教わりながら一生懸命準備をする姿が見られました。初めての給食は、牛乳、ツイストパン、鶏肉とひよこ豆のトマト煮、コーンサラダでした。「おいしかった！」「全部食べたよ！」など、嬉しい言葉をたくさん聞くことができました。