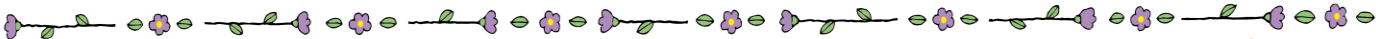


食育だより

5月

令和8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子どもたちが元気に過ごせるよう、御協力をお願いいたします。



1年生の給食が始まりました！



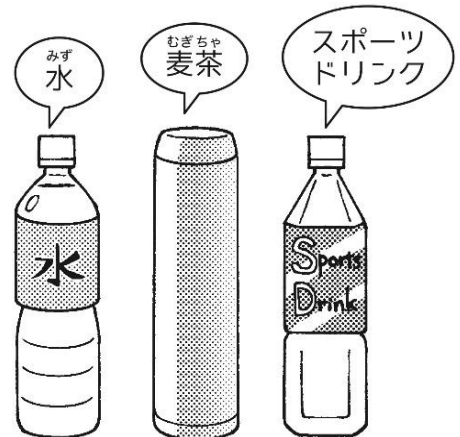
4月17日より、1年生の給食が始まりました。給食開始前には、みんなで「植水小学校の給食について」の勉強をしました。「給食ができるまで」の動画を観たり、給食室で実際に使っている調理器具を触ってみたいしました。給食が始まると、2年生のお兄さんやお姉さんに給食着の着方や給食当番の仕事などを教わりながら準備をしていましたが、今では自分たちで準備・配膳・片付けができるようになりました。給食時には、「おいしいよ」「全部食べられた！」など、嬉しい声も聞くことができました。給食をしっかりと食べて、心も体も大きくなってほしいと思います。



運動会の練習時にも注意が必要です！！

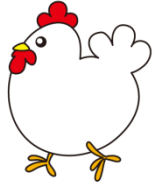
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

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。



あさ げんき にち
朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がなくなるといふ人はいませんか。朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温があがって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



あさ なに た
朝ごはん 何を食べればいいのか？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

<p>③副菜 野菜 果物など</p> 	<p>②主菜 魚料理 肉料理 卵料理など</p> 
<p>①主食 ごはん パン めん類など</p> 	<p>④汁物 みそ汁 スープ 牛乳など</p> 

あさ たいせつ
朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

し しよくもつ
知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったり咳がでたりするなどのアレルギー症状があらわれることで、ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。食物アレルギーのため、みんなと同じものが食べられないお友達もいます。急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐ先生に知らせましょう。



❀ 作ってみよう！給食レシピ ❀ 【チリコンカン】

給食ではパンにはさみます！！

<材料> 4人分

・豚ひき肉	60g	・ウスターソース	6g
・ゆで大豆	120g	・チリパウダー	1g
・たまねぎ(みじん)	140g	・にんにく	1g
・にんじん(みじん)	60g	・砂糖	2g
・じゃがいも(角切)	80g	・塩	1g
・乾燥パセリ	少々	・油	適量
・ダイストマト缶	30g	・がらスープ	60g
・トマトケチャップ	30g	・でん粉	4g

<作り方>

- ① 油を熱し、豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ ガラスープを入れる。
- ④ 沸騰したら、じゃが芋、大豆を入れて煮る。
- ⑤ じゃが芋に火が通ったら、トマト缶、ケチャップ、調味料を入れて煮込む。
- ⑥ パセリを入れて、でん粉でとじる。