



5月の給食だより

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校 5月

5月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

みんなで協力して給食の準備をしよう



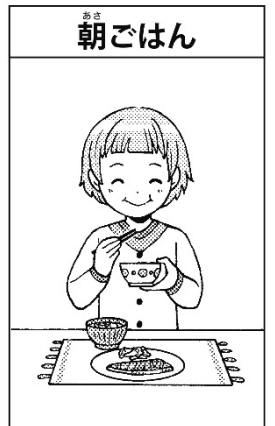
連休が終わり、みなさんが楽しみにしている宿泊学習や遠足も、だんだんと近づいてきました。6月には、プール開きや新体力テストも待ち受けています。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、元気に1日を過ごせるようにしましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



朝の光

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目にとくことで、脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



朝ごはん

睡眠をしっかりとうろう

朝の光を浴びて、適度に運動をし、1日3食しっかりとよくかんで食べる習慣を身につけ、セロトニンという神経伝達物質を増やすことで、夜にぐっすり眠ることができます。規則正しい生活習慣と、日々の学習や運動を身につけるためには、睡眠もとても大切です。

五月病を乗り切ろう！

よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。





《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 5月

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

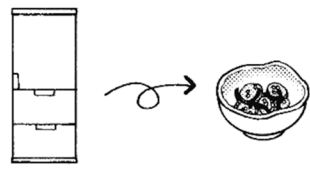
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食・主菜・副菜がそろえられると良いです。主食はごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。朝食を食べる習慣のある人は、主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせた朝食にステップアップしてみましょう。

和食の例	洋食の例
ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁	トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんを準備する時間がない時は、前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、手軽に主食・主菜・副菜のそろった食事にすることができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



今月の献立紹介【五月汁（さつきじる）】

五月汁は、5月に旬を迎える食材をたくさん使ったみそ汁です。5月は新ごぼうの季節です。また、今泉小の給食では水煮のたけのこを使っていますが、生のたけのこはこの時期にしか食べることのできない、貴重な食材です。生のたけのこのシャキシャキとした食感と豊かな風味を楽しむことのできる料理です。

《材料》

- たけのこ（いちょう切り）・・・15g
 - ごぼう（小口切り）・・・10g
 - にんじん（いちょう切り）・・・10g
 - さやえんどう（斜め1/2）・・・3g
 - かつおぶし（だし用）・・・2g
 - 水・・・100g ○みそ・・・7g
- *さいの目に切った焼き豆腐を入れても good！

《作り方》

- ① ごぼうは水にさらしてあく抜きをし、下ゆでをする
たけのこもさやえんどうも、下ゆでをし、水で冷却する
(生のたけのこを使う時は、米ぬかで皮ごとゆでる)
- ② かつお節でだし汁をとり、ごぼう・たけのこを入れて煮る
- ③ ごぼう・たけのこが柔らかくなったら、にんじんを入れ、
野菜が煮えたら、少量のだし汁で溶いたみそを入れる
- ④ 下ゆでしたさやえんどうを③に入れ、仕上げる

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
4月19日	じゃがいも	鹿児島県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）