

..

5月食育だより

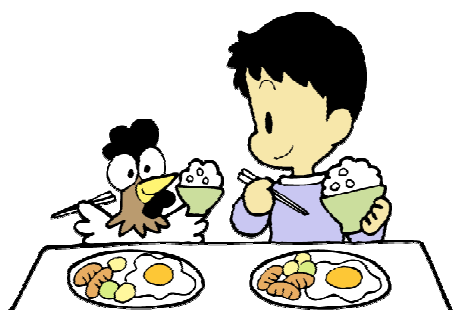
..

国本中央小学校
令和7年5月



新学期が始まり1か月、さわやかな季節になりました。教室、友達、新しい環境になれましたか？
運動会の練習も始まりました。この時期は気温の変化が大きく疲れも出やすいときです。元気に過ごすため、
十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

どうして、朝ごはんが必要なの？



朝は、1日の出発点です。
朝、起きたばかりの私たちの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れているような状態です。

私たちの体は、食べ物を食べることによって、エネルギーを補給しています。ですから、朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めるのです。

朝ごはんを食べないと、成長期に必要な栄養を、十分とる

ことができなくなります。また、1日に3回食事をしないと、脳はしっかり働きません。そのためにも「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁物・飲み物」がそろった食事をするように心がけましょう。



朝食を食べる習慣をつけましょう！

時間のない朝、きちんとした朝食を食べる・作る習慣を身につけることは難しいですね。まずは飲み物をとる習慣からつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。だんだんなれてきたらチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといった胃にやさしいものを選び食べてみましょう。そのときに洗うだけ、むくだけの果物や野菜も準備して食べられるとよいですね。



● 給食も残さないで食べていますか？

給食はみなさんの成長のために1日に必要な栄養素のおよそ1/3をとることができるように作られています。

あとの2/3は朝食・夕食をしっかりと食べたうえで、給食も残さず食べて丈夫なからだをつくりましょう。

5月12日(月)は田植えです。

今月の12日(月)に田植えを行います。1年生は初めての体験。2年生～6年生までは昨年の経験がいかされますね。保護者の皆さんも、児童と一緒にたんぼに入って体験してみたいはいかがですか？
当日は晴れた空のもとで田植えができればよいですね！！



苗からイネができるまでを紹介しします。

- 《田起こし・代かき》 春のはじめの4月ごろ。たんぼの土をほり起こします。たんぼに水を入れて肥料まき、土を平らにならします。
- 《苗づくり》 3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて苗を育てます。
- 《田植え》 少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。
- 《たんぼ管理》 夏になるとイネがすくすくと育ってきます。たんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないようにいつも注意します。
- 《イネ刈り・脱穀》 秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。
- 《乾燥・もみすり》 「もみ」を乾燥させ、もみ皮を取り、玄米にします。
- 《精米》 玄米の外層の糠(ぬか)をとり除いてみんなの知っている白米にします。



＝1年生・給食当番＝

1年生の給食がスタートして、半月が過ぎました。
給食時間になると給食当番は身支度を始め、一生懸命に取り組んでいます。配膳も給食が始まったころに比べるとじょうずにできるようになってきました。
給食当番さんは白衣を着るのに手間取らないようにご自宅で、ボタンのかけ方の練習をおねがいします。
髪の毛の長い子は、当番時、髪の毛を帽子に上手に入れられるようにゴムでしばるか、髪ゴムを持たせてください。よろしくおねがいします。

「給食、おいしい。」「始めて食べたけど美味しかった。」とおかわりをする光景も見られます。小さな1年生がこれから大きく成長していく姿が楽しみです。
1年生の「おいしい」という言葉が調理員さんたちの仕事の励みにもなっています。

学校や児童の様子は、こちらからも見ることができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

