

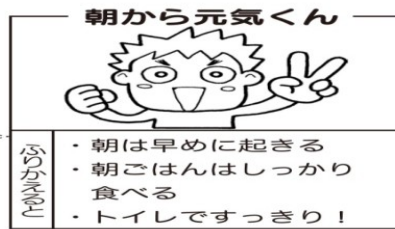
5月の目標

給食

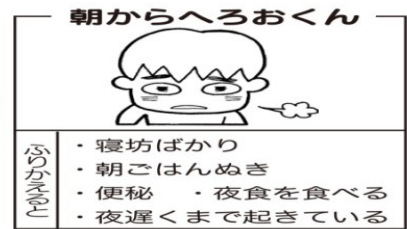
朝ごはんをしっかり食べましょう

片付け

ワゴンをじょうずにかたづけましょう



VS



たとえば、昨日の夕食を夜 8 時に食べ終えたとして、朝ごはんを食べなかったとしたら、給食時間まで16時間栄養が体に入ってきていません。朝ごはんをぬいてしまうことは、大事な忘れ物をしているのと同じです。免疫力が下がり体調を崩してしまう原因になります。

毎朝しっかりと赤・緑・黄色の食べものをそろえた朝ご飯を食べて、「朝から元気くん」で登校しましょう。健康維持と運動能力・学力アップのカギは、早寝早起き朝ごはんです！！

17日には、運動会があります。運動量が多くなるほか、気温や湿度の上昇で体調を崩しがちです。体調管理のために、1日3食（特に朝食を）しっかりと赤・黄・緑の食べものをそろえましょう。それと熱中症対策で水分補給もしっかり行いましょう。家庭科の学習でも取り組んでいます。学習と毎日の朝ごはんをリンクさせて、健康を朝ごはんステップアップしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き





# 給食は「食べる勉強の時間」です



給食の時間は、ただ単にお昼ご飯を食べる時間ではありません。その日のこんだてや食材について「どんな食べ物なのかを実際の自分の目や口で、しっかりと味わいながら学ぶ時間です。そして耳で、給食委員会の放送で、食べ物の三色分けや栄養について聞き、給食の時間は毎日大切な「食育の時間」となっています。食べながら、初めて出会う食材や味があるかもしれません。子どもたちの「味覚の幅」を広げ、新しい味との出会いを大切にしていきたいと思っています。

## 子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚には、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の五つの基本の味があります。このうち、子どもが好むのは「甘味・塩味・うま味」ですが、その他の味は食事という毎日の体験で学習し、覚えていくそうです。そのために、いろいろな味に出会う機会をたくさん提供していくことを心がけています（例えば、郷土料理や世界の料理や行事食など）。給食では、子どもたちの味覚を育てるために、次のことに配慮しています。ご家庭でも、参考にいただければ幸いです。

### 1 手作りと薄味を心がけています

全てが薄味では食欲が落ちますが、サラダは酢を聞かせ、香りや素材の味を生かすものは塩味をおさえる工夫をしています。加工品は味付けがどちらかというと濃い味になりがちなので、給食は手作りをがんばっています。汁のうま味は、こぶやかつお節、鶏がらなどの自然なものを使っています。

### 2 旬のおいしさを取り入れています

新鮮な野菜や果物、魚など旬の食べ物を本物のおいしい味をを食べさせてあげたいと思って、積極的に給食に取り入れています。食べ物の旬は、出盛りの時期であり価格が比較的安いものが増えます。子どもの味覚は正直です。おいしければ、初めての味でも食べてくれます。

### 3 大人がおいしそうに食べましょう

担任の先生が「給食大好き♡」と、言ってくださるクラスは残りが少ないです。無理強いしているのではなく、おいしそうに食べていれば「おいしいのかな？」と、興味を持ってくれます。お家でも「おいしいね」と言って笑顔で大人が食べると、子どもも安心して食べてくれ、新しい食材や味覚にもチャレンジする意欲が生まれてきますね。

## 食に関わる体験を増やします！

学校では種や苗を植える生活科や理科の授業があります。

植物の生長を観察することで自然科学や収穫の体験を増やすことで、子どもたちは食べものに興味関心を抱き、好き嫌いを無くすきっかけにもなります。是非ご家庭でも、家庭菜園などで子どもたちの体験を増やしていきましょう。体験は予習復習の効果大です！



1年生…えんどう豆のさやむき  
(5月20日)

2年生…そら豆の皮むき  
(6月)



3年生…とうもろこしの皮むき  
(7月)