

食育だより もぐもぐ

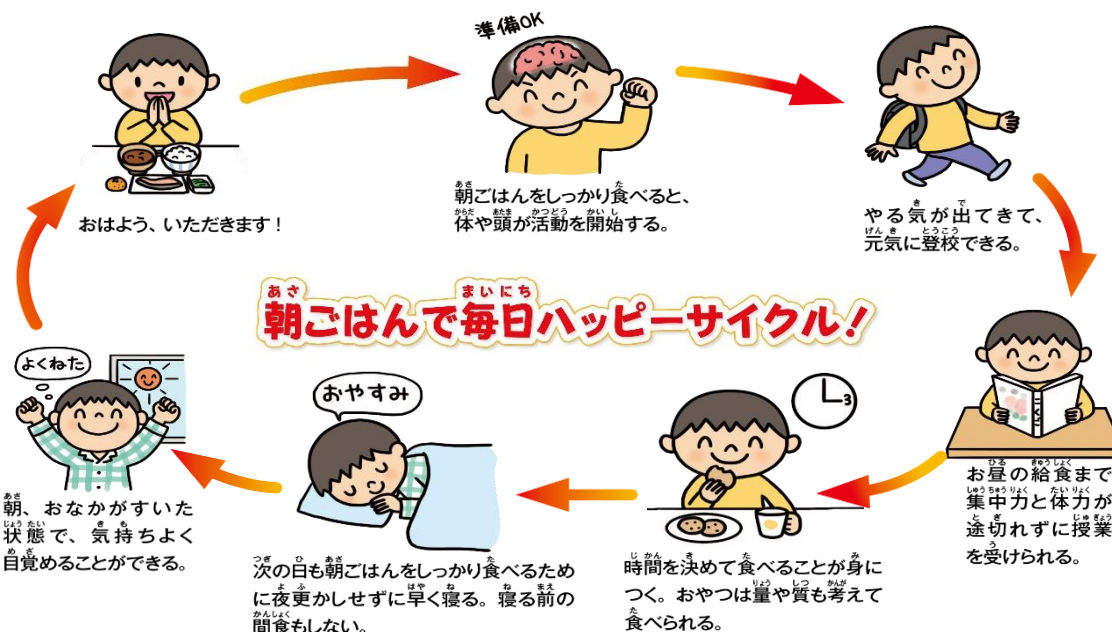
毎月19日は食育の日
長倉小学校 5月

緑があふれ、気持ちの良い季節になりました。新しい学年やクラスにも慣れてきたことでしょう。しかし反面、今までの生活の疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭ではしっかり休んで、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を心がけ、毎日元気に学校に登校できるようにしましょう。

しっかり食べているかな? 朝ごはん!

朝ごはんは、毎日きちんと食べていますか。朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。まずは、何か食べることから始めましょう。何か食べることに慣れたら、栄養バランスを考えながら食べるようにしましょう。

給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう



朝ごはん毎日ハッピーサイクル!

給食人気レシピ紹介 ~ 揚げパン(きなこ) ~

材料(4人分)

- コッペパン 4個
- 揚げ油 適量
- きなこ 大さじ4
- 砂糖 大さじ4少
- 塩 少々

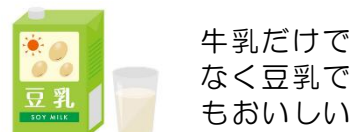
作り方

- 1 きなこ・砂糖・塩を混ぜる
- 2 鍋で油を温める
- 3 コッペパンを油で揚げる
- 4 コッペパンの油をきいたら①をまぶす



おしらせ

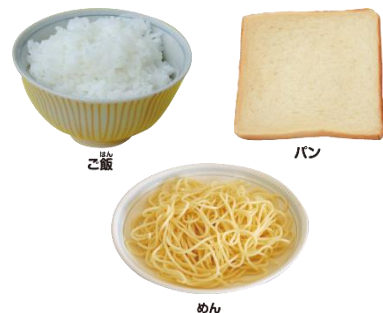
4月に児童をとおして、子育てをがんばっている保護者のみなさんにカルシウムが補給できるココア粉末をお配りしました。子どもたちのすこやかな成長のためにカルシウムは大切な栄養素の一つです。また、日本人の多くはカルシウムの摂取が足りていないのが現状です。給食でも1日に必要な量の半分程度がとれるように努力していますが、給食だけではカルシウムが足りません。ご家庭でも牛乳であれば200ml~400ml飲めるといいですね。その時に今回配ったココアなど入れてもらえればうれしいです。ココアの他にもきなこや抹茶を入れてもおいしいです。



牛乳だけでなく豆乳でもおいしいですよ。試してみてくださいね!



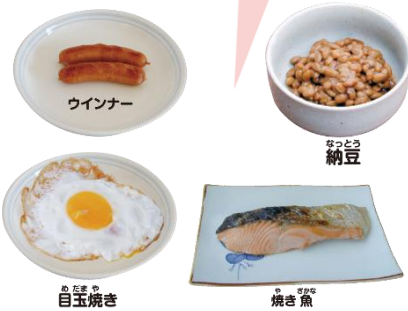
主食



主食は、体を動かし、脳をはたらかせるなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。毎日の食事の中心になるよ。

主菜

主菜は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくる食べ物を使った料理。おかずのメインになるよ。



副菜・汁物

副菜は、野菜などおもに体調を整える食べ物を使い、主菜に添えるおかずだよ。量をしっかりとることが大切だから、1品だけでなく、具たくさんのおかずや汁物と2品そろえていただく! 「体に福を呼ぶから副菜」、なんちゃって。



+α (牛乳・乳製品、くだもの)

成長期にはとくにプラスして食べてもらいたいものがあります。丈夫な骨や歯をつくる牛乳・乳製品です。また体の調子を整えるくだものも不足しがちなのでぜひ食べてほしいですね。もちろんおやつに食べてもいいですよ。



食事の基本型



朝食 ホップ ステップ ジャンプ!

ホップ: 主食を食べる
ステップ: 主菜も食べる
ジャンプ: 副菜や乳製品、果物も食べる
食事の基本型で食べられたら完璧です。少しずつ基本形に近づけていきましょう!!