

さいたま市立  
南浦和小学校

# 5月 食育だより

※お子様と一緒にご一読ください。

新学期が始まって約1カ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に少しずつ慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、運動会の練習などから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に心がけさせてください。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、ご協力をお願いいたします。



## 初めての給食



1年生は、4月18日(月)に牛乳を飲む練習を行い、4月19日(火)から給食が始まりました。みんなで協力し、担任等に手伝ってもらいながら、一生懸命に配膳をしていました。スープのお椀は、1年生にとっては大きいのですが、こぼさないよう上手にトレーにのせて机まで運んでいました。



子どもパン・春野菜のクリーム煮  
こんにゃくサラダ・牛乳



## 旬を味わう



## えんどう豆



Pea(ピー)は、英語でえんどうの仲間の豆のことをいいます。春から初夏にかけてスイートピーによく似たかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB1や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。鮮やかな緑色をしたえんどう豆類はカロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

## グリーンピース



グリーンピースは、さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍食品としては1年中ありますが、採れたての美味しさはこの時期にしか味わえません。南浦和小学校では、5月の献立で「ピースごはん」を出す予定です。子どもたちに、旬を味わってもらえるといいです。

## 朝ごはんは活動スイッチ ON!

ご家庭では、毎朝きちんと朝ごはんを食べてから登校するようになっていませんか。

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。また、胃や腸が刺激されて排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡ることによって脳が活発に動き勉強にも集中できたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

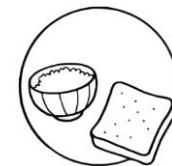


おなかがすかなくて食べられません。



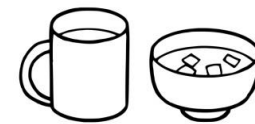
ご家庭では、前日の夕食の時間が遅かったり、遅い時間に夜食を食べたりするよう生活になっていないでしょうか。そうすると、朝になっても胃の中に食べ物が残っているため食欲がわきません。少なくとも寝る2時間前までには食事を済ませることが大切です。起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをし、余裕をもって朝の時間を過ごさせていただければと思います。

## 朝ごはんにはこんなものがおすすめです!



ごはんやパン

脳のエネルギーとなる炭水化物は欠かさず!



スープや牛乳

汁物等でしっかり水分補給!



果物

食欲のない日は水分も糖質も含まれている果物を!