

# 5月給食だより

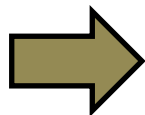
令和元年5月20日  
さいたま市立馬宮西小学校

毎日、運動会の練習の元気な声が教室や校庭から聞こえます。日々、気温が上がってきて、少し疲れがたまってきているところかもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは、一日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調を整えましょう。



## あさ たいせつ やくわり 朝ごはんの大切な役割

- ① 体を目覚めさせる。
- ② 内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温も上昇させる。
- ③ 排便もスムーズにする。
- ④ 脳にもエネルギーが補給されるため、頭の働きがよくなる。



あさ げんき かつどう  
朝から元気に活動できる！



あさごはんを食べることで、集中力と記憶力を高めることができます。



## あさ なに た 朝ごはんは何を食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、「パン」だけ、「ご飯」だけの人はもう一品増やすようにしましょう。夕ご飯のおかずの残りや納豆、卵など少しの工夫で栄養価がアップします！

主食だけ

主食だけの人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう

主食と主菜

主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜を入れると食べやすくて、たくさんとり入れることができます。

何も食べていない

何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしていきましょう。

これから運動会や遠足などでお弁当を作ることが多くなります。量と栄養のバランスは下の絵を参考にしてください。また、運動会は食中毒にも注意してください。

# お弁当づくり

## のポイント

① ちょうど良い量の弁当箱を選びましょう

エネルギーの目安

1・2年生	530Kcal	・・・	600ml表示の弁当箱
3・4年生	640Kcal	・・・	650ml表示の弁当箱
5・6年生	750Kcal	・・・	700ml表示の弁当箱



② 主食・主菜・副菜の割合を3：1：2にしましょう

副菜 **2** (野菜を中心としたおかず)  
(いりどり、きんぴら、ごまあえなど)

主菜 **1** (肉や魚、卵など)



主食 **3**

※ウインナーや揚げ物ばかりでなく、野菜の煮物などを入れてパワーアップさせましょう。

③ 色のバランスが栄養のバランス

赤・ピンク・白・緑・黒・黄色と食べ物の色の変化をつけると栄養のバランスもよくなります。

### <1年生がグリンピースのさやむき体験をしました！>

5月10日(金)グリンピースご飯に使うグリンピースのさやむき体験を1年生がしました。

自分たちがむいたグリンピースが今日の給食の食材になるということで、一生懸命にそして楽しそうに作業していました。他の学年の子どもたちも「1年生がむいてくれたグリンピースだよね?」「僕たちもむいたよね」などと会話をしながら、楽しい給食時間を過ごしていたようです。



5月23日(木)

2年生がそらまめのさやむき体験を行います!