

# 5月給食だより



## 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？

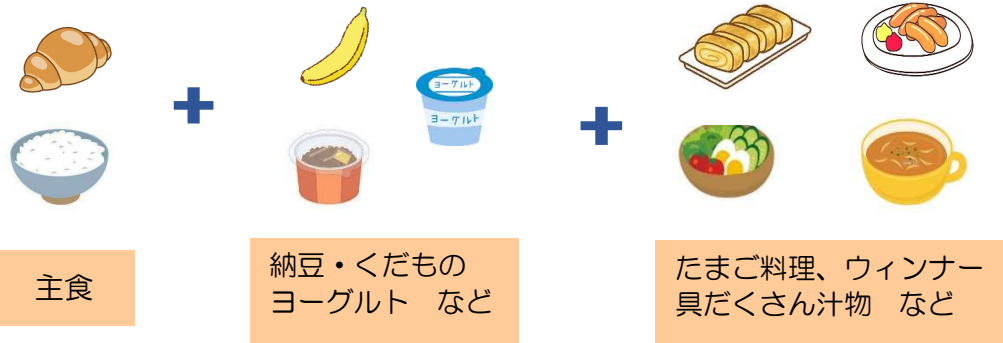
朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲みこんだりすることで脳が刺激を受けます。そして、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

朝ごはんを食べることで、勉強にも集中でき、運動でも力を発揮するための体の準備ができます。

朝ごはんは学力UP  
体力UP ↑



増やしたい時は？  
手軽に品数を



- ☆ 時間や食欲がなくても、まず「パン」や「ごはん」は食べましょう。
- ☆ 手のかからない食品をプラスすることで栄養バランスを整えていくことができます。
- ☆ 前日のおかずの残りを活用するのもおすすめです。

朝ごはんは甘い菓子パンは？



- ☆ たくさんの糖と炭水化物をとることで、「イライラする・集中できない・眠くなる」という状態になりやすくなります。カロリーも高く、成長期に必要な栄養も不足しがちです。
- ☆ 菓子パンを食べる場合は、量に気をつけ、たんぱく質のおかずや野菜も組み合わせましょう。

## グリンピースのさやむきをしました！

4月23日（木）2年生が「グリンピースのさやむき」を行いました。事前に図書館司書の佐藤先生にグリンピースに関する本の読み聞かせをしてもらいました。

グリンピース畑の写真や、さやに入ったグリンピースを実際に見せると、「早くむきたい！」「どうやってむくの？」と興味津々の子どもたち。「今日の給食で1年生から6年生と先生達も食べる大事な食材だよ。おいしいごはんになるよ。」と伝えると、真剣に、楽しみながら取り組んでいました。

1つのさやに入っている豆の数や、形、大きさを比べたり、匂いや手触りなどを感じとりながら、5人でたくさんのグリンピースのさやを上手にむいてくれました。

さやむき体験後は給食室で調理し、おいしいグリンピースごはんができました。

