

# 5月

## 給食だより

志木市立宗岡小学校



旬の食べ物、初夏の香り

おすすめの食材 … **グリーンピース!**

新学期がスタートして、はや一ヶ月が過ぎようとしています。  
新しい環境にも、そろそろ馴染んできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。  
日頃から、早寝・早起きを心がけ、十分な朝食をとってください。

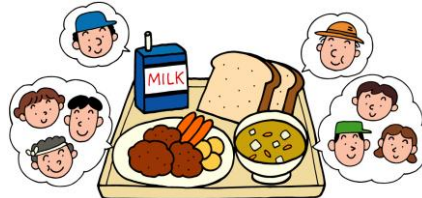
4月14日から2年生以上の給食が始まり、1年生の給食も21日にはじまりましたが、ほとんどの子が残さず食べています。  
1年生や転入生は宗岡小の味に早くなれてもりもり食べて元気に育ってほしいと思っています。

### きゅうしょくしつからこんにちは



宗岡小学校では、給食の時間「給食室からこんにちは」というおたよりをクラスに1枚出しています。  
今、食べているものに興味関心をもってもらいたく、給食室の当日の様子や「クイズ」を織り交ぜています。

4月の忙しい時期なのにもかかわらず、ほとんどのクラスから返事が毎日返ってきています。  
みんなの声を次の給食に活かしたいと思っています。



みんなからの返事がたくさんかえってくるのが、「給食室の元気のもと」にもなり、よりいっそうおいしい給食を出すことにつながるの、これからも届くと嬉しいです。

加-や汁物、煮物など大きな釜で作ります。



約1時間半くらい、揚げ物をしています。夏場はとても熱い中作ってくれています。



### 給食室の様子を紹介します



ハンバーグ、餃子、コロッケなど一つ一つ手作りです。



じゃがいもの芽とりは、じゃがいも30kgあると1時間くらいかかります。

給食室では、だしは、煮干・削り節・だし昆布・とりがら・とんこつでとったり、ルウも小麦粉と油で作っております。  
そして、揚げ物、焼き物など一つ一つ心をこめて作っています。  
これからも、残さず食べてほしいです。

## 早寝・早起き… 朝ごはん!

~朝ごはん体スイッチオン!!



毎日朝ごはんを食べてきていますか? 朝は、忙しく食べられない…  
気持ちはとても分かります。けれど、朝ごはんには大切な役割があります。

### 1、脳のエネルギー源

朝食を食べないと、脳は栄養不足になり、すっきり目覚めないだけではなく、脳の働きが悪くなってしまいます。勉強・運動の能力UPのためには、重要!です。

### 2、体温の上昇: 体温が上がると脳の内部の温度も上がります。

### 3、肥満の防止: 朝食を食べないことは、栄養を蓄えようとするため、肥満の原因になります。

### 4、胃を守る働き: 胃袋に食べ物が無い状態が長く続くと胃液で胃がただれてしまいます。胃の働きが弱いと体調を崩しやすくなります。

### 5、体のリズムを整える

体内時計は25時間です。25時間の周期を修正するのが朝食の働きです。

食は、心身ともに健やかな子どもを育てる大切な役割をします。  
特に朝食は、午前中のエネルギー源になるだけでなく、学習面や生活面など生活行動全体に影響しますので、ご家庭でご協力をお願いします。

## 行事・旬について考えよう!



端午の節句に食べられるちまきは、ササの葉などでくるまれています。  
ササの葉を使う料理はいろいろありますが、なぜササの葉を使うのでしょうか?

- ① 1年中緑色のままで、水をあげなくても枯れないから
- ② そのまま葉を食べられて、あまくておいしいから
- ③ いい香りがして、食べ物をくさらせないようにするから

答え…③です。

ササの葉にはバイキンがつきにくい働きがあり、食べ物をくさりにくくするため、昔から食べ物を保存するために使われてきました。ちまきは、中国から伝わったもので、もち米やうるち米でつくったもちをササの葉などで巻いて、蒸して作ります。中身や形は地域によってさまざまです。関東では、端午の節句にかしわもちを食べることが多いです。

