

☆ きゅうしょくだより ☆ 5月



「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。五感を使う表現の素晴らしさを感じ豊かで健やかな学校生活をおくりましょう。

運動と栄養

小学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

しるもの汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



はくい かんが 白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯など、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て当番活動をすることで、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

はくい うで とお おお せきにん せ お 白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる！



トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。

給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。



白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いたりしてはいけません。

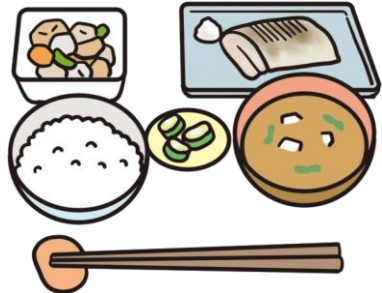


給食当番さんが白い白衣を着るのは汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけていたいですね。



てつだ お手伝いしてるかな？

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができることは進んでお手伝いしましょう。



いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。