

# 食育だより5月

令和7年5月号  
船橋市立飯山満小学校

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。1年生も学校給食に少しずつなれ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事になります。朝食をしっかり食べてから登校しましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は、炭水化物の一種で、体内で分解されブドウ糖になります。でんぷんは、砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけではなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べると……

### ずのう さえわたる頭脳！



脳の働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

### からだ げんき 体に元気をチャージ！



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

### こころ 心もウオームアップ！



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんプラス！くだものと牛乳・乳製品



「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

## 5月の給食の目標 正しい食べ方をしよう

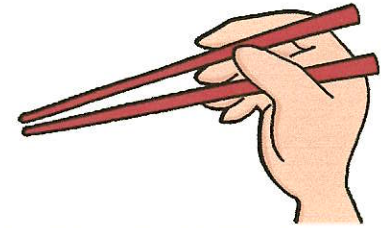
### チェック1 正しい姿勢で食べましょう。

お茶碗を持たずに食べたり、横を向いて食べたりしている人はいませんか？食べ物に向かって座り、背筋をピンと伸ばし、お茶碗をきちんと持って食べましょう。



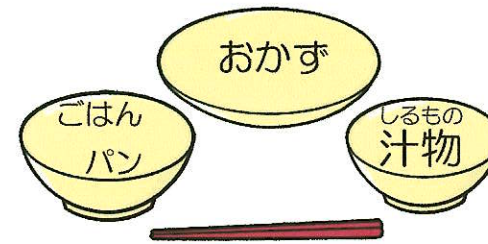
### チェック2 お箸を正しく持ちましょう。

握り箸になっている、お箸をうまく開くことが出来ない人を見かけます。お箸は食べ物をつかんだり、持ち上げたりと便利な道具ですが、何よりも、箸を正しく持って食べる姿は美しく見えます。日本食を食べるための基本となる道具である「箸の持ち方」を確認してみましょう。



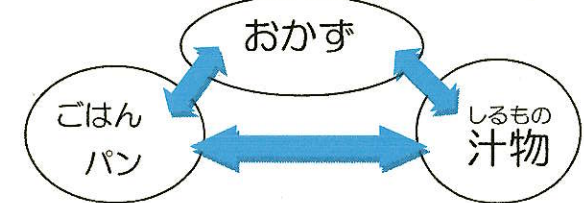
### チェック3 茶碗を正しく置きましょう。

ごはん、汁物を左右逆に置いていたり、お皿の位置がバラバラになっている人はいませんか？ごはんは左、汁物は右に置くことは、日本の食事の基本ですので、食べる前に食器の位置を確認しましょう。



### チェック4 交互食べをしましょう。

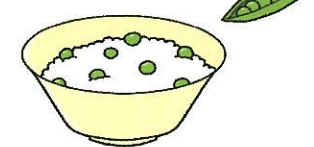
好きなものや、特定の物ばかり食べていると、栄養や食品のバランスが悪くなり、体調不良など、体の不調が出やすくなります。ごはん（主食）と、おかず（主菜・副菜・汁物）を交互に食べると自然にバランスのよい食べ方ができ、元気に過ごすことができます。



5月の給食に登場します



### 旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん



今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時期に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。

2年生がさやを  
むいてくれます



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

