

食育だより

令和6年5月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてくる時期ですが、季節の変わり目であったり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりして、連休で体調を崩してしまうことがあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べて、 脳をイキイキさせよう！

「朝ごはん」は規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。主食となるごはんやパンなどに多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されて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、体だけでなく、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なければなりません。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ていきましょう。

〈朝ごはんのはたらき〉

1 さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

2 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。

3 体も心もウォーミングアップ！

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。



お知らせ

1年生「空豆の莢むき」を実施します！！

5月24日(金)に「空豆の塩ゆで」を給食で提供します！

旬の野菜を味わいましょう！



給食レシピ♪ 4月に人気だったメニューを紹介します！

ししゃものごまフライ 4/22(月)の給食で提供しました♪

【材料(4匹分)】

ししゃも	4匹
酒(下味)	適量
薄力粉	大さじ2強(20g)
水	適量
ごま(いり)白	小さじ2(6g)
ごま(いり)黒	小さじ2(6g)
パン粉	30g
揚げ油	適量
中濃ソース	少々

【作り方】

- ※ししゃもは下味をつけておく。
- ① 薄力粉と水、ごまを混ぜ合わせ、ドロをつくる。
 - ② ししゃもに①をつけ、パン粉をまぶす。
 - ③ 油でカラッと揚げる。
 - ④ ソースをかける。

納豆和え 4/22(月)の給食で提供しました♪

【材料(作りやすい分量)】

納豆	1パック(50g)
にんじん	20g
こまつな	100g
はくさい	120g
しょうゆ	小さじ1強(8g)
からし	少々
かつおぶし	2~3g

【作り方】

- ※からししょうゆを作る。
※にんじんは千切り、こまつなは2cm幅、はくさいは短冊に切る。
- ① 野菜はゆでて、冷ましておく。
 - ② 納豆はからししょうゆで和えておく。
 - ③ ①と②、かつおぶしで和える。

イラスト参考：健学社 食育フォーラム