

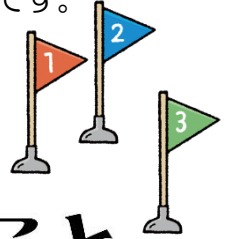


(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

今月は運動会もあります。そして運動会の練習も始まっています。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

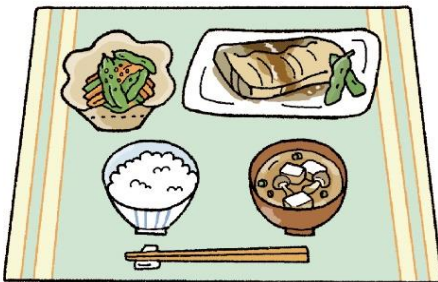
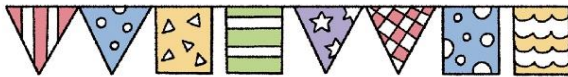


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

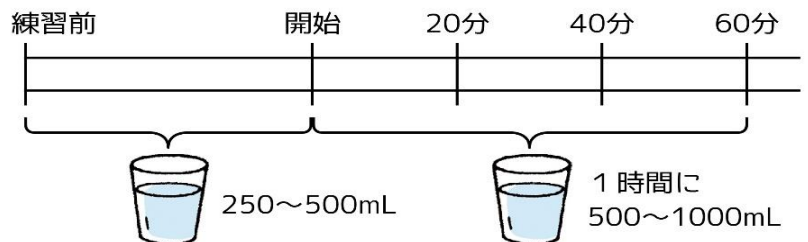
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

2年生がグリーンピースのさやむきをしました！



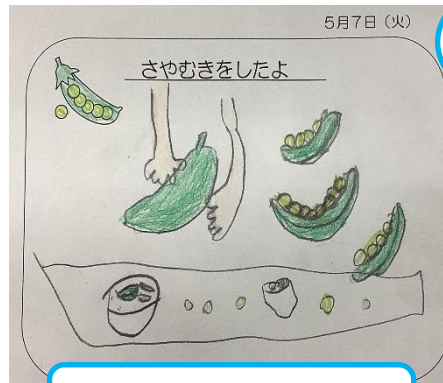
5月7日に2年生が「グリーンピースのさやむき体験」をしました。感想をきいてみると、「楽しかった」「もっとやりたい！」という児童がたくさんいました。

グリーンピースのおしりをそっと押すとポンッという音がして、さやが少し開きました。最初は難しく感じた子も慣れてくるとむくスピードも速くなり、あっという間に配ったグリーンピースが空のさやになっていきました。小さな豆が入っていると「赤ちゃん豆があったよ」「〇個入っていたよ」と教えてくれたり、みんなとても楽しそうでした。

給食の時間に教室を訪問すると「おいしい😊」の声がたくさんありました。「苦手だけど今日のはおいしい」「これ、私がむいた豆」と言っている子もいました。グリーンピースはさやから出すとかたくなってしまうので、むきたてを調理したグリーンピースごはんはとてもおいしかったです。2年生のみなさんありがとうございました。



すごいちいさくて
かわいかったです♡



むくのがたのしかった

グリーンピースご飯
になりました！



*グリーンピースメモ：グリーンピースは、さやえんどうの仲間です。グリーンピースはえんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

薬円台南小 PTAさんから給食の白衣が提供されました！

PTAさんが、コツコツ集めていただいたベルマークを「5年生分の給食の白衣」と交換してくださいました。今年度から大切に使用させていただいています。ありがとうございました。

5年生全クラス分の新しい白衣です！
調理員さんが番号をつけてくれました。



給食当番、がんばります！



