



令和5年4月28日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう！

今月の給食から

9日(火) 1年生そら豆さやむき

1年生がそら豆のさやむきのお手伝いをしてくれます。むきたてのそら豆は香りもよくとってもおいしい！！ オリーブ油をからめてオープンでふっくらと焼き上げます。貴重な旬の味、大切に食べましょうね。

11日(木) はしの日&1年生お弁当給食

毎月11日ははしの日に合わせて、はしを使う献立にしてみました。グリーンピースをごはんと一緒に炊き上げた彩りがきれいなメニューです。上手にはしを使って、きれいに食べましょう。

また1年生は入学のお祝いとして特別にお弁当給食を作ります。いつもとは違う給食楽しみにしてくださいね！

18日(木) 甘辛ポテトもち

保護者の方に教えていただいた、おすすめレシピを給食用にアレンジして作ります。

蒸したじゃがいもつぶして、かたくり粉と混ぜて、丸めて、油で揚げて、たれをかけて…と手間がかかるメニューですが、味はバツグンに美味しい！ チーズを入れたり、ケチャップをかけたりとアレンジもたくさんできるそう♪

今回は、甘辛ダレをかけて和風に仕上げます。

19日(金) 食育の日 (SDGs 献立)

毎月19日の食育の日には、SDGsを意識した献立を取り入れていきます。

今回は、環境を考えた献立として、普段は捨ててしまうことの多い昆布のだしガラを活用した“エコ昆布佃煮”と、小金井産の野菜と東京都産のみそを使った地産地消メニューを提供します。

普段の給食でも意識している食品ロス削減や地産地消ですが、毎月1回“SDGs 献立”を提供することにより、みなさんが給食をとってSDGsを意識してくれるとうれしいです。

29日(月) セレクト給食 主食セレクト

5月から毎月1回行うセレクト給食。子どもたちが自分で好きなメニューを選ぶことで、食に興味をもってくれるきっかけをつくれればと考えています。

第1回目は、トーストのセレクト！ ピザトーストとマヨコーントーストです！楽しみにしてくださいね！

毎月の取り組み ~今日はなんの日?~

南小では、毎月決まった日にそれぞれのテーマに合わせた特別献立を実施していく予定です。

毎月11日は“はしの日”

はしを正しく使える習慣を身に付けるため、はしを使用する献立を提供します。これは、小金井市内の小中学校で一斉に行っている取り組みです。

毎月19日は“SDGs 献立”

毎月19日の食育の日には、SDGsを意識した献立を取り入れていきます。食品ロス削減や地産地消、そしてみなさんのお手本になるような和食を中心とした栄養バランスのとれた献立を提供していきます。

毎月24日は“小金井和食の日”

平成29年度より取り組んでいる“小金井和食の日”。毎日の給食でもたくさん登場する和食献立ですが、私たち日本人が昔から大切にしてきた和食について、よりいっそう興味関心をもってもらうために“小金井和食の日”をつくりました。今年度も和食の基本である“だし”にスポットをあて、引き続き“だし汁クイズ”を実施する予定です。毎月行うことで、子供たちのだしに対する興味関心がより深まることを目的としています。

これらの日は、給食委員会の放送やお手紙、ホームページ、まなびポケットの給食チャンネルでも献立の紹介をしていきます。ご家庭でも是非話題にしてください♪

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 	+ 汁物 	+ おかず(主菜) 	+ 果物
			+ 牛乳・乳製品

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

