

給食だより

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校
平成30年5月2日

みどりがさわやかな季節になりました。新学期から早くも1カ月がすぎ、新しい学年にもなれてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすいときです。栄養のバランスのとれた食事と十分なすいみんで体調を整えましょう。

運動会のシーズンです。

運動をすると血液の流れがよくなり、からだに取り入れた酸素や栄養が全身にいきわたり、筋肉の働きが活発になります。

また、骨も丈夫になり、肥満防止やストレスの解消にもなります。

〈栄養の補給が大切〉

運動を長く続けているとエネルギーの消費がはげしくなり十分力を発揮することができなくなります。その分、しっかり栄養を補給する必要があります。



ごはん(パン)



肉



魚



たまご



牛乳



野菜

などを十分にとる

【5月の給食目標】

好ききらいしないで食べよう

みなさん、好ききらいしないで、なんでも食べていますか？ ひとつの食べ物で全ての栄養がそろっているという、スーパー食材はありません。それぞれの食べ物にそれぞれの栄養があります。健康で元気な体をつくるために、好ききらいしないで、なんでも食べましょう。

〈苦手なものを好きになる方法〉

- ★旬のものを食べる・・・旬の新鮮な食材はおいしく、栄養価も高いです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まります。
- ★苦手なものもひとくちは食べる・・・いろいろな食材や味を体験することで味覚が発達し、将来なんでも食べられることにもつながります。
- ★おなかをすかせておく・・・おなかがすいていると、なんでもおいしく感じられます。適度な運動をしたり、おやつを食べすぎに気をつけたりしましょう。