

食育 給食だより 第2号

令和5年5月1日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養教諭 竹村 礼奈

新緑の芽吹く季節となりました。季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

朝ごはんを食べよう！

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事が大切です。特に朝ごはんは、1日の活動の源です。朝ごはんの効果を一度確認し、充実した生活を送りましょう。



朝ごはんを食べて 3つのスイッチオン！

【体のスイッチ】

午前中、元気に活動するために、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給します。




【脳のスイッチ】

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

【排便のスイッチ】

朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動き出し、排便を促します。

★規則正しい生活リズムを 身に付けるために★

朝	朝日を浴びるとしっかりと目が覚め、体内時計がリセットされます。起きたらカーテンを開けましょう。朝食をしっかりと食べてから登校しましょう。 
昼	身体を動かし、頭を使って活動（勉強）することで、夜ぐっすり眠れます。外で遊び、気候の変化に適応できる丈夫な身体を作りましょう。 
夜	早めに夕食をとり、お風呂に入って体温を上げましょう。その後、体温調節の働きで体温が下がることにより、ぐっすり眠れます。早寝の習慣をつけましょう。 

スポーツと栄養

運動会に向けて元気な体をつくろう！

5月は、運動会に向けての練習が始まります。運動をするときには、普段の生活よりも多くのエネルギーや栄養素を必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。

まずは、エネルギー源の炭水化物を含むごはん、パン、麺などをしっかりと食べましょう。また、筋肉の材料になるたんぱく質、じょうぶな骨をつくるためのカルシウム、血液をつくるための鉄分なども、運動する際に大切な栄養素です。肉や魚、乳製品、野菜や果物など、様々な食品を食べましょう。

元気いっぱい運動会を迎えられるよう、栄養のバランスに気を付けて過ごしましょう。



今月の食育の取り組み

【端午の節句の行事食を取り入れます】

端午の節句は、子供たちの成長を願う行事で、こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。給食では、5月2日に「牛乳・筍寿司・魚（かつお）の揚げ煮・すまし汁・あやめゼリー」を提供します。

【旬の食材 グリーンピースを取り入れます】

旬の食材に興味をもってもらうため、5月12日の献立に「グリーンピース」を使用します。献立は、「牛乳・ひすいチャーハン・いかのチリソース・春雨スープ」です。当日は、衛生管理に気を付けながら、1年生が全校分の給食に使う豆のさやむきを行います。

学童期は、様々な食材の味を知り、味覚を養っていく時期です。初めて出会う食材でも、なめてみる、香りをかいてみる、といった一歩が大切です。毎日の給食を通して、様々な食材に興味・関心をもってもらえたら嬉しいです。

豆となかよしになろう

「豆のさやむき」に挑戦してみませんか？グリーンピースは、冷凍や水煮も多く出回っていますが、生の豆のおいしさを味わえるのは今だけです。さをむいたあとは、グリーンピースを使った料理を作って味わいましょう。

おうちの方と一緒にチャレンジ！ グリーンピースのさやむき



これがグリーンピースです。さやむきをする前に、光に透かして見たり、香りを嗅いでみたり、やさしくふってみたりと、よく観察してみましょう。



指で示している、膨らんだ部分に、親指を当て、やさしく押します。



ポン！と音がしてさやが開きます。両手を使ってさを開きましょう。



できあがり！！さは食べることができません。中の実だけを取り出して、料理に使います。

レシピ①

★ゆでグリーンピース★

◆材料（1人分）

グリーンピース	適量
塩	少々

◆作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
 - ②グリーンピースを加えて30秒～1分間ゆでる。（お好みの硬さで）
 - ③ザルに上げ、塩を振る。
- ※水には浸けないで、そのまま冷ますと、しわが寄りにくくなります。

レシピ②

★豆ごはん★

◆材料（1人分）

米	60.00 g
水	72.00 g
塩	0.30 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
酒	0.50 g
グリーンピース	20.00 g
塩	0.5 g

◆作り方

- ①米は洗米し、麦、水、調味料を加えて炊く。
 - ②グリーンピースはさっとゆでて塩を振り、①に混ぜ込む。
- ※この作り方だと、グリーンピースの色がきれいに出来ます。豆の風味をもっと味わいたい！という方は、むいた豆を米と一緒に炊きこんでください。塩は、好みに炊きあがった後に調整してください。

レシピ③

★ひすいチャーハン★

◆材料（1人分）

ごはん	130.00 g
ラード	1.00 g
にんにく	1.20 g
ねぎ	15.00 g
豚肉（1.5cm角）	20.00 g
酒	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
上白糖	0.50 g
本みりん	0.50 g
塩	0.10 g
こしょう混合	0.03 g
グリーンピース	4.00 g
ごま油	0.30 g

◆作り方

- ①ラードで、にんにく～豚肉を炒め、調味した後、さっとゆでたグリーンピースとごま油を加える。
 - ②ご飯に①を混ぜ込む。
- ※家庭で作りやすいようアレンジしています。ご飯を炊くときに、ラードとしょうゆを少し入れると、よりパラパラになります。