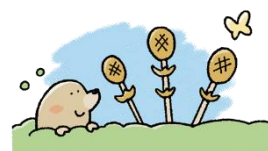




❖ おうちの人といっしょに読みましょう ❖

賀美石小学校 ランチルーム通信



ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちは、これから始まる学校生活にワクワク、ドキドキしていることと思います。給食室では、子供たちの学習などをサポートしていけるよう、安心安全で栄養バランスのよい、あたたかい給食の提供をしていきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願いします。



朝ごはんをしっかりと食べましょう！！

春休み中は、1日3回の食事を食べ、規則正しい生活することはできましたか。朝食を抜いたり、就寝時刻が遅くなったりしていなかったでしょうか。メディアの使い方は、適切だったでしょうか。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。

朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠け、疲れたり、イライラしたりするなど学習に大きな影響があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

…………… 朝ごはんの効果 ……………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝の光にはパワーがある！？

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

旬の食材

<春きゃべつ>



特徴	冬のきゃべつに比べて全体的に球形に近く、巻きがゆるいのが特徴です。葉はみずみずしくてやわらかく、生でも甘みがあるので、サラダなどに適しています。芯の部分も薄切りにして炒めものや汁ものの具にするのがおすすめです。胃腸の調子を整えるビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。
選び方	巻きがゆるいので、持った時に軽いものを選びましょう。カットされているものは、切り口が盛り上がっていないものが新鮮でいいです。
保存方法	芯をくり抜くか、爪楊枝などを刺す（生長点という部分を壊す）とみずみずしさが保たれます。ラップでぴっちり包み、冷蔵庫の野菜室で保存するといいです。

☆給食でも、旬の春きゃべつをたくさん使用していきたいと思います。

☆旬の食材は、栄養価が高く、比較的安価なので、おすすめです。

☆朝ごはんにも、野菜を積極的に取り入れてみましょう。生よりも加熱すると、カサが減って、量がたくさん食べられますよ。



<今月の給食目標>

**給食の約束を守り
手際よく準備や
後片付けをしよう**

いよいよ4月9日から給食が始まります。給食時には、約束事・決まり事がいろいろあります。

手洗いや給食着の着方、給食当番さんの健康チェックなど、しっかりと確認していきたいと思います。準備や後片付けも、友達と協力して行っていきます。

保護者の皆様には、給食着の洗濯やお子さんの爪を短く切る、髪の毛の長い子は結ぶ、マスク、おしぼりの準備など、衛生的に給食が始められるようにご協力をお願いいたします。

給食レシピ



☆かつお節の風味で

野菜がもりもり食べられます！

『きゃべつのおかか和え』

◎材料（大人4人分）

- ・きゃべつ…1/4個
- ・もやし…1/3袋
- ・にんじん…1/5本
- ・ちくわ…1本
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・かつお節…小袋1つ(3g)

◎作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。ちくわは、輪切りにする。
- ② お湯を沸かして、①の野菜をさっと茹で冷水に取り、水気を絞る。
- ③ ①のちくわと②の野菜を、しょうゆ、かつお節で和える。

☆残食の少ない、給食で人気の副菜メニューです。

☆好みの季節の野菜に変更しても、おいしいです。

1人あたり エネルギー：23kcal

たんぱく質：2.1g

脂質：0.2g

塩分：0.4g