

給食だより 5月



中野区立向台小学校
2015.4.28

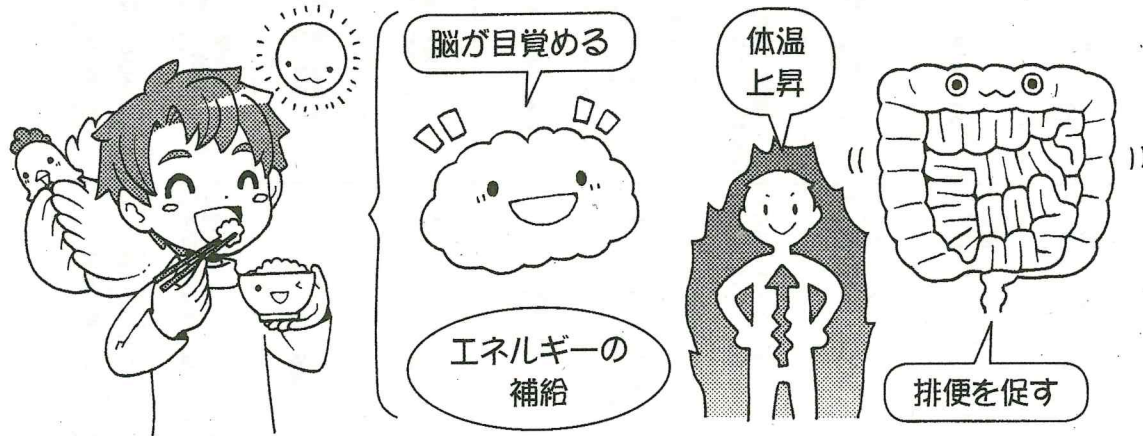
さわやかな風の吹くすこしやすい季節となりました。

ところでみなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。



元気のみなもと

朝ごはんを食べよう！



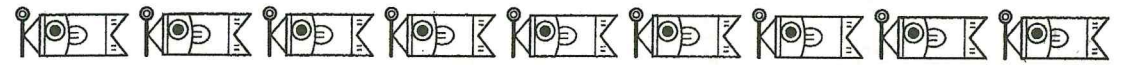
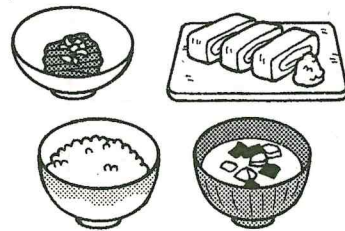
朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？



A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

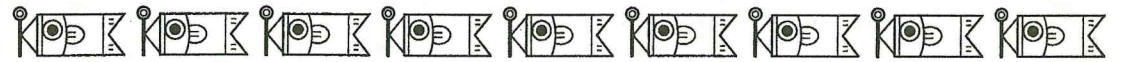
朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



5月5日は端午の節句

給食では5/1(金)に手作り中華ちまきを作ります！

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。昔は、5月は「悪月」や「物忌み月」などといわれて、病気にかかる人も多かったといわれています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除けや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。



豆のさやむきを やってみよう



春はグリーンピースやそらまめなどが旬を迎えます。そこで豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。じっくり観察してみましょう。

朝ごはんを食べたら トイレに行こう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。



かつお

給食では5/7(木) 魚の東齋がぞます!!

かつおといえば、体に平行に走る線が特徴的です。でも実は、この線は場面によってかわるって知っていますか？

- かつおの体に平行に走る線は、かつおの死後にはっきりとあらわれるものです。また、かつおがえさを食べたり、釣り上げられたりして興奮すると、体に
- 垂直に走る線があらわれ、格子状の模様になります。
- このように、かつおがどんな状態にあるかによって、体の模様がかわります。水族館などに行った時は、注意して観察してみてくださいね。

