

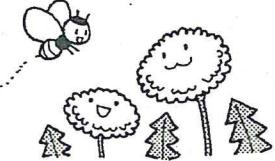
給食だより

4月

中野区立向台小学校
2016.4.6

ご入学、ご進級おめでとうございます。気持ちも新たに、1年間を元気にすごしてほしいものです。

毎日を元気にすごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんの役割を改めて考えてみましょう。

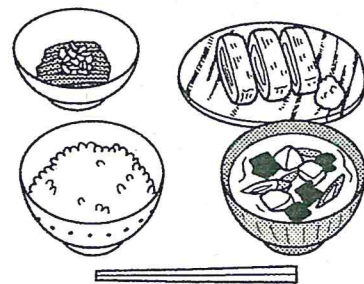


毎日朝ごはんを食べましょう！



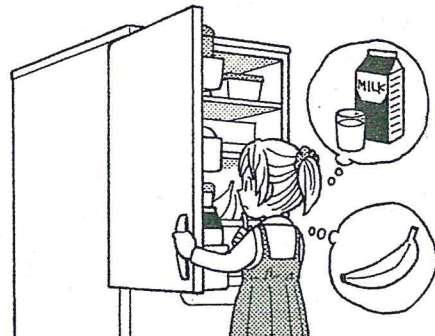
朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。

理想の朝ごはんは



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがとれます。

何も食べていない人は



朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がいたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

安全・安心な給食を子どもたちに！

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供しています。また、郷土料理や行事食、地場産物などを活用し、地域の食文化や伝統を子どもたちに伝えています。

さらに、調理の時には手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供に努めています。

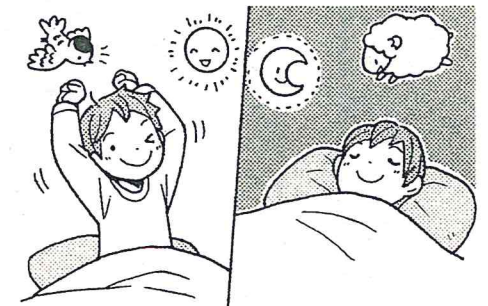


清潔な白衣を身につけましょう



給食当番の白衣は配ぜんの際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配ぜんのためにも清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日にはご家庭に持ち帰りますので、洗濯をよろしくお願いいたします。

早起き早寝を



心がけましょう

たけのこ

食べ物ノート

たけのこは生長していない若い竹のことで、春が旬の野菜です。

「筍」の漢字は「竹かんむり」に「旬」と書きます。「旬」の字は「しゅん」と読むと「たくさんとれてもっともおいしい時季」という意味になりますが、「じゅん」と読むと「10日間」という意味になります。たけのこは1日で90~120cmも伸びることがあり、収穫時期が短い食材です。

ゆでたたけのこについている白い粉はチロシンという成分で、神経伝達にかかわるアドレナリンやドーパミンなどの材料になりますので、洗い流さないようにしましょう。

