

令和4年 4月号
吉舎学校給食共同調理場

食育だより

☆毎月19日は食育の日

ご入学・ご進級、おめでとうございます。今年度も給食を通じて、食べることの楽しさ・大切さを伝えていけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

新年度が始まり、半月が過ぎました。暑い日、肌寒い日と白替わりの気候に体もまだ慣れておらず、少しずつ疲れも出始めるころです。十分な栄養と休養を心がけて、体に疲れを残さないようにしましょう。

登校前に 毎日朝ごはん



新学期！給食もスタート！

新学期にともなって、給食もスタートしています。何事もはじめが肝心。給食では次のことを心がけてほしいと思います。



給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。

「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい（新型コロナウイルスが終
わるまでは、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中でね）。

食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返
してください。
残してしまっ
たものなどは
きまりを守っ
て集めて戻
してください。

給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。

できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

ともだちやおうちの人とやってみよう！
こたえは翌月の食育
だよりでお知らせし
ます。

食のことわざ 「食」に関することわざがたくさんあることを知っていますか？ 毎月ひとつ紹介できればと思います。

たけのこの親まさり

子どもの方が親より優れていることのたとえです。
たけのこはまさに今が旬ですね。たけのこは土の中のくきから生えてくる若い芽で、「竹の子」という意味でこの名がつけられたそうです。漢字で「筍」と書くのは、土から頭を出して一旬（10日くらい）で竹になってしまうからだともいわれています。栄養成分は大部分が水分ですが、食物せんいが豊富です。栄養的にはそれほど期待できませんが、ほのかな味や食感を楽しみ、季節を感じられる食品ですね。



水煮のたけのこについている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸が結晶化したものです。脳のはたらきを高める効果があるともいわれています。食べてもだいじょうぶです！

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

食育パズル ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。

①	②		④					
	や	は	お	き	あ	ご		ん

- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇かりをします。
- 野菜を売っている店。
- 雨が降ったらさすもの。
- 夜空にさく花。