



給食だより



5月は、体力テストや運動会の練習があります。みなさん朝ごはんは食べてきていますか？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たり、疲れたり、いらいらしたりします。朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう！



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働き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食

一汁一菜



一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なのでまずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があります。



加計塚小学校の給食について

加計塚小学校は栄養士・調理員5名で給食を作っています。

できている加工品はなるべく使わず、餃子・春巻き・ハンバーグ・ゼリーなど調理員が手間暇かけて手作りで愛情込めて作っています。

調味料をなるべく使わず素材の味を生かした給食作りをしています。なかでも出汁にとってもこだわっています。みそ汁は鰹節やこんぶ、かたくちいわしで出汁をとり、スープやラーメンなどは鶏ガラ・手羽先・豚ガラ・げんこつなどをじっくり煮込み出汁をとっています。そこに野菜くずを入れて旨味を凝縮させて風味豊かな美味しいスープに仕上げています。

また、苦手な食材を1つでも多く克服できるように小さく切ったり、食材を細かくしてハンバーグに入れたり、しっかり下味をつけたり、旬の野菜を使用するなど様々な工夫をしています。

★保護者のみなさまへ★

子どもたちが食に興味を持てるような様々な献立を作ってまいりますのでご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

引き続き給食だよりには給食の情報を発信してまいりますので保護者のみなさまにもご覧いただけたら嬉しいです。

