

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年 5月31日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季

青葉の候、いかがお過ごしでしょうか。

5月ももうすぐ終わりですが、気温の変動が激しく、梅雨前の安定しない日が続いています。子供たちは運動会に向けて熱心に取り組んでいます。疲れも出てくる頃です。どうぞ、睡眠時間を確保するなどのご配慮をよろしくお願いいたします。

コロナ禍でマスク着用が必須ですが、熱中症予防に気を付ける必要があります。運動会前の疲れで、食欲も落ちやすい時期です。抵抗力を付け、元気に運動会で力を発揮するためにも、しっかり食べることを大切にしたいと考えています。



1年生そら豆のさやむきと2年生とうもろこしの皮むきができませんでした

例年、生活科で1年生はそら豆のさやむきに、2年生はとうもろこしの皮むきにチャレンジしていましたが、コロナ禍で実施できない年が2年続いてしまいました。

高学年の児童が「今年の1年生はそら豆のさやむきはしないのかな。かわいそう。」とゆでそら豆が給食に出た日に、栄養黒板の前の廊下で、数人と話していました。

せめて、そら豆のふわふわのベットの様子をみてもらおうと、そら豆の写真や絵本『そらまめくんのベッド』の掲示物を展示しております。早くみんなでワイワイ楽しい活動ができる日常に戻ることを願っています。



そら豆入り春野菜シチュー（4月28日）



そら豆の塩ゆで（5月11日）

トピックス:運動会直前の食生活について

運動会まで約1週間です。バランスの良い食事に加えて、熱中症予防のために水分補給が大切です。バランスの良い食事である、「主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品のメインのおかず)・副菜(野菜を中心とするおかず)」に、疲労回復のため、果物・牛乳などビタミンやミネラルを多く含むものを加えると良いそうです。

運動会の練習でエネルギーを多く使っていますので、主食などもいつもより少し多めに食べるようにすると良いでしょう。のど越しの良い、水分ばかりでお腹をいっぱいにしてしまうと、栄養のバランスが崩れますので注意が必要です。また、胃のもたれやすい揚げ物などは、運動会の直前は避けた方が良いでしょう。

給食でも、運動会前は、炭水化物代謝を促すVB1を多く含む豚肉を使用したり、果物の回数を増やしたり、食べやすい料理を多く出すようにしています。



+



V.Cの多いキウイ

<おすすめの果物>

糖質補給：バナナ、オレンジなど

V.C補給：キウイ、オレンジ、
レモンなど



令和3年度6月から

渋谷区立小・中学校で、

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」

が始まります！

目的)

・小・中学生という心身が著しく成長していく大切な時期、「食」である学校給食を通じて、食への関心や理解を深め、改めて食に感謝する心を育む「食育」の機会とします。

・子ども達が家庭以外の料理・味に一番身近に接する機会である「学校給食」を、新たな料理・味・食材と出会う場、新しい食への挑戦の場とし、食の選択能力の幅を広げる。また、子供達にとって渋谷の学校給食が将来にわたる思い出・記憶に残るものとしてします。

・世界の料理、日本の伝統料理や季節・旬の料理の提供により、世界の食文化や日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食へのかかわりの機会とします。

* 学校法人服部学園服部栄養専門学校にご協力いただき、今までにない学校給食の枠を超える新しい給食メニューの開発や栄養士、調理員向け調理講習会等を実施し、一層充実した学校給食を目指します。

詳しくは、渋谷区教育委員会ホームページをご覧ください。

(https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kodomo/page_em_00117.html)

(<https://swslp.tokyo/>)

6月の食育のお知らせ

よくかんで食べよう！カミカミげっかん

<よくかむと3つの良いことがあります>

○肥満を予防します

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じやすくなるので、食べすぎを防ぎます。

○消化がよく、身体に取り込まれやすくなります

食べたものが口の中で細かくなるので、消化がよくなります。
だ液（つば）が多く出て口がきれいになります。食べかすも減るので虫歯になりにくくなります。丈夫な歯やあごを作ります。

○頭の血流を増やし、味覚を育てます

かむ刺激は、頭の血流を増やし、頭が良く働くようになります。
よくかんで味わうことで、味覚を育てます。

短い給食時間でも
一口10回以上は
かもう！

6月は、よく
かむ食品や料理がたくさん
登場！

