

5月 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目で、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、生活リズムを崩してしまうことがあります。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

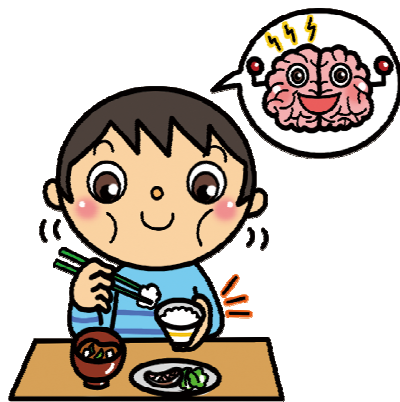


給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう



主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物です。体内で分解されるとブドウ糖になります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなるため、食事によって補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



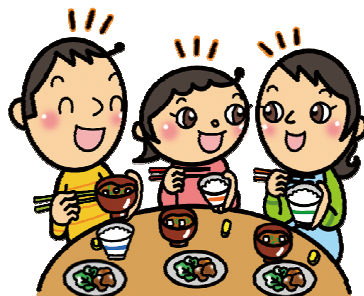
脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

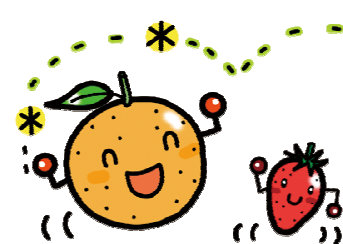
朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金メダル」といわれます。これは、体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。

また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

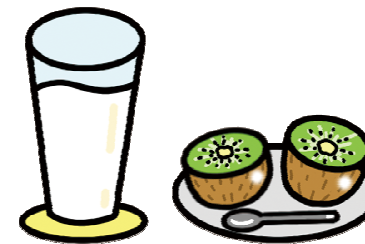
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



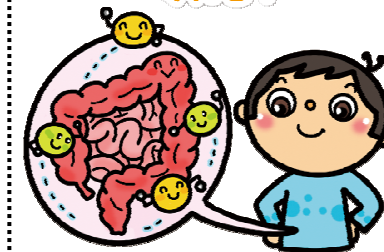
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいがちのものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気してくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう!

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけて、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事から味わう楽しさを子どもたちに伝えましょう。



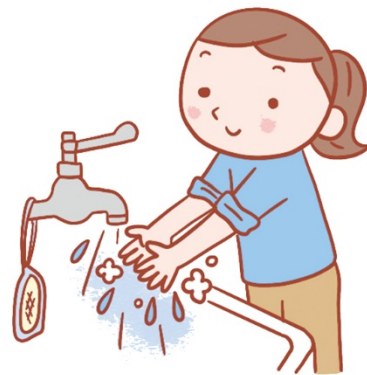
みじたくをきちんとしよう!



給食の準備、しっかりできてる?



かたづけ



てあら
手洗い



とうばん ふく
当番の服そう



たべリングリッシュ

「いただきます」※

Looks delicious. Let's eat!

(ル*クス デリシャス レツツイト)

① あいさつ

※英語の意味は「おいしそうだね、食べよう」となります。日本語の「いただきます」の意味にそのまま当てはまるようなあいさつはありませんが、家庭によっては神さまに感謝のお祈りをしてから食べる家もあります。

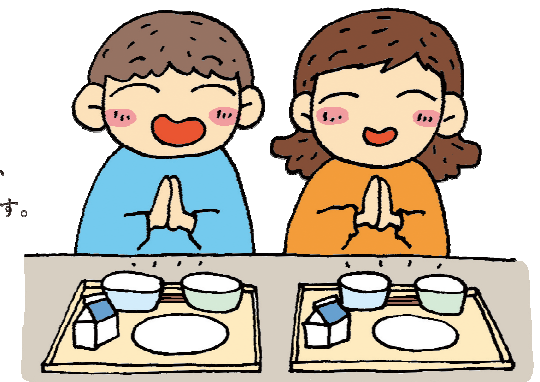


「おいしい！」

Yum!

(ヤ〜ム (m)*)

* ム (m) は、日本語とは異なり、口の先をとがらせずに発音します。



「ごちそうさま」

Thank you for the delicious meal.

(タ (θ)* ンキュ フォダ (ð)* デリシャス ミイウ)

* タ (θ)、ダ (ð) は舌をかんで発音する「タ」、「ダ」です。

©発音のカタカナは、市販のカタカナ英語の本や実際の音を参考に監修者と編集部であくまで参考用のめやすとして作成したものです。実際の指導では、ネイティブの先生の発音などをもとにご活用ください。