

きゅうしょくだより



平成30年度
5月号

春日部市立牛島小学校

おうちのひとと一緒に読みましょう

新学期が始まって1ヶ月が立ちました。新緑がまぶしい5月はさわやかな季節ですが、疲れも出やすい時季です。十分に休息を取り、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守り、元気に学校生活を乗り切りましょう。



朝食をしっかりと食べていますか？

主食	主菜	副菜 (汁物)
ごはんやパンなどの穀物に含まれる炭水化物(糖質)は脳や体のエネルギー源になります。	たんぱく質や脂質は体を作る材料となります。体温を上げ、長時間のスタミナ源としても役立ちます。	体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)。主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。

忙しい朝、毎日いろいろな料理をつくるのは大変です。そんな時、納豆・佃煮・チーズ・冷凍食品などの日持ちするものをストックしておくくと便利です。そして野菜やチーズ入りオムレツ、具だくさんのみそ汁、スープなどを作ると栄養たっぷりのおかずになります。またよく「朝のくだものは金」といわれます。季節のビタミンたっぷりでなくだもの一つ加えるだけで、さらに充実したおいしい朝ごはんになります。

4月16日から1年生の給食が始まりました。6年生が盛り付けや片づけのお手伝いに来てくれますが、自分たちでも上手に盛り付けができています。また、静かに落ち着いて行動しています。食べのこしも少ないです。これからもこの調子で給食をのこさずいただきます。

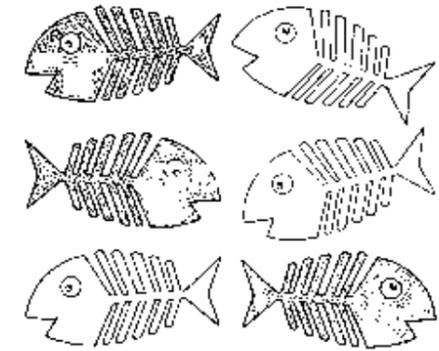


さかなのほね



最近、魚の骨をのどにさしてしまう子供がよくいます。魚を食べるときに「大きな口で飲み込まないで、小さな口で少しずつよくかんで」といった指導が必要になったのは、少し残念なことです。それに給食の時間だけでは指導しきれません。以前は「ご飯を飲みこめ」といわれましたが、ご飯では骨がのどに深く刺さってしまった場合、さらに深く押し込めてしまう危険性があります。今は「水を飲ませる」とされています。水を飲んでも取れないときはすぐに専門医を受診しましょう。

魚に骨があるのはあたりまえのことです。骨を取り除いた加工食品もあるようですが、危険性だけを強調してそうしたものを使うのは結局、子供のためにならないのではいでしょうか。御家庭でも食卓に魚をならべて骨のあることを確認しながら、楽しい食事になるよう指導してみてください。



端午の節句



5月5日は端午の節句です。江戸時代に男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりを飾ったり、柏餅を食べたりします。(5月1日は子供の日の献立です)

