



# School lunch

京都文教小学校 令和6年 5月



木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうこともよくあります。食事をしっかりとって、毎日元気に登校しましょう。

## ◎食べ物のはたらき！

給食では、栄養のバランスを考えて、いろいろな食材を組み合わせた献立をたてています。体の調子が悪いときに無理をして食べる必要はありませんが、好きじゃないからと、いつも同じものを食べ残していると、どんなことが起こるのでしょうか。

- ① ごはんやパン、めん類を  
残していると…
- ② 牛乳を  
残していると…
- ③ 魚や肉、豆類を  
残していると…
- ④ 野菜や果物を  
残していると…

<p>(ア) 血や肉を作るたんぱく質が不足し、体の成長が悪くなります。</p> 	<p>(イ) 骨や歯を作るカルシウムが不足し、血や肉を作るたんぱく質も不足します。</p> 	<p>(ウ) 体の調子を整えるビタミン類が不足し、病気にかかりやすくなったり、肌がカサカサになったりします。</p> 	<p>(エ) 熱や力を生み出すエネルギーが不足し、体がつかれやすくなり、元気が出ません。</p> 
---	---	---	--

いろいろなものを食べるから、わたしたちの体は元気なんだね。いつも苦手なものを残してしまうあなた！少しずつ、食べる挑戦をしてみよう！

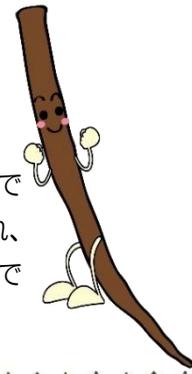


## 5月のこんだてより

5月15日(水) \*「新ごぼう」を味わいましょう\*

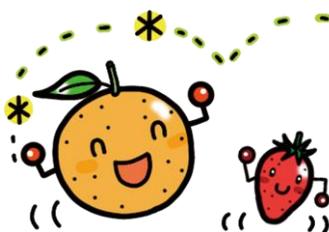
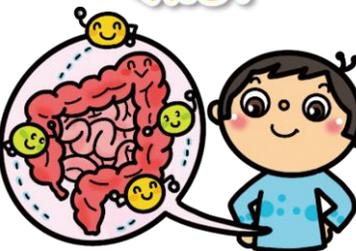
### ・新ごぼうの からあげ

「新ごぼう」は風味がよく、繊維がやわらかいので、さっとゆでただけでも、おいしく食べられます。別名「夏ごぼう」とも呼ばれ、初夏に旬をむかえます。やわらかくて、香りが良いのが特徴です。新ごぼうの歯ごたえを楽しんでいただきましょう！



## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラルを含み、エネルギー源にもなるくだものは、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。

<p>フレッシュな 栄養素がとれる!</p>  <p>ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。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。</p>	<p>とても手軽で 簡単に食べられる!</p>  <p>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。</p>	<p>腸を元気にして くれる!</p>  <p>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。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。</p>
--	--	---

(ア)① (イ)② (ウ)③ (エ)④ : 5月15日の学校給食