

新学期が始まり1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、緊張がほどけ、疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康のためには「朝・昼・夕」の3回の食事をしっかりととり、生活のリズムを整えることがとても大切です。規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごして欲しいと思います。

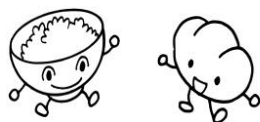
バランスよく食べるために

☆ 栄養バランスのよい食事とは

私たちが毎日食べている食品には、様々な栄養素が含まれています。健康な生活を送るためには、いろいろな食品をバランスよく食べることがとても大切です。主食を中心に主菜・副菜をそろえ、栄養素のバランスがとれた食事をしましょう。

主食

ごはん、パン、めん類など
(炭水化物)
・主にエネルギー源になる



主菜

肉・魚・卵・豆・豆製品を
使った料理
(たんぱく質)
・主に体を作るものになる
・おかずの中心になる



副菜

野菜類・いも類・海藻類
を使った料理、果物類など
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)
・主に体の各機能を調節する



汁物(飲み物)

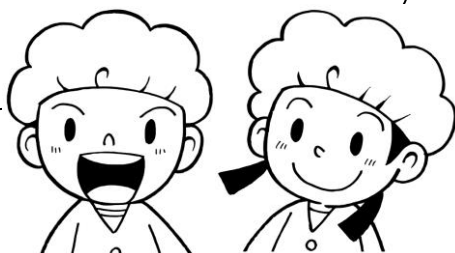
・他の献立で足りない栄養素を
補う
・水分補給に役立つ



1年生 初めての給食

4月17日(水)から1年生の給食が始まりました。どのクラスも、担任の先生の説明を聞きながら、準備や片付けに、一生懸命に取り組む様子が見られました。

準備や片付け、食べることにまだ時間がかかりますが、少しずつ大成小学校の給食に慣れていき、クラスみんなで楽しい時間を過ごすことができるといいですね。



5月5日はこどもの日です

こどもの日にまつわる食べ物



こどもの日は「端午の節句」と言われ、子どもが健やかに育つことを願う日です。

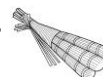
こどもの日には、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べることが多いようです。

【柏餅】



柏餅に使われる柏の葉は「譲り葉」と呼ばれ、古い葉は新芽が育つまで落葉しません。このことから柏餅は、家系が絶えない縁起物とされました。

【ちまき】



ちまきは、もち米を葉で包み蒸したもので、平安時代に邪気を払うものとして伝わりました。昔は茅(ちがや)の葉を使っていましたが、今では熊笹の葉を使うことが多くなりました。

☆給食では5月7日(火)の給食に、柏餅を提供する予定です。