

いただきます



令和5年5月
給食だより第2号
宮代町教育委員会

新学期が始まって1ヶ月、新緑もまぶしくさわやかな季節になりました。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか？新しい友達と新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしてください。給食では、旬の食材を献立に取り入れました。また、行事食や郷土料理など、様々な献立も取り入れたので、楽しみにしててください。

連休などもあり、生活のリズムを崩しやすく、疲れやすい季節ですが、栄養のバランスに気をつけて元気に過ごしましょう。

5月の給食目標【正しいマナーで食事をしよう】

☆食事マナーを身につける理由

①自分自身が食事をスムーズにする為

②人に不愉快な思いをさせない為

食事のあいさつ



食べる前には「いただきます」
食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちをこめて、あいさつをします。
右の男の子の絵は、まだ料理に手をつけていない様子なので、食べる前の「いただきます」のあいさつが正解です。
おうちでも給食でも、きちんとあいさつをし、残さずきれいに食べるようにしましょう。

はしと食器を正しく持って食べよう！



正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。

食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう！



周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。

好ききらいをしないで食べよう！



作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なものでも、ひと口は食べてみるようにしましょう。

食事中にふさわしい会話をしよう！



汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。

口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう！



口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。

楽しい雰囲気づくりを心がけよう！



みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろいろな工夫をしてみましょう。

5月の献立紹介

こどもの日献立

みなさんの幸福な成長を願って、5月2日(火)は「こどもの日献立」です。

【柏餅】

「柏餅」の「柏」は、昔から神聖な木とされいます。「柏の葉」は、別名「ゆずり葉」と呼ばれ、秋に枯れても新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。

◆我が家の自慢献立◆ 2日(火)

《筍の混ぜご飯とすまし汁》

笠原小4年生、並木倅希さんのご家族よりいただいた献立です。
「毎年竹やぶから出てくる筍をみんなが楽しみにしています。筍ご飯もいいですが、たくさん煮て保存できる混ぜご飯をよく作ります。穂先は細かくするととってもいいのですまし汁にして味わうことが多いです。」とコメントをいただきました。
給食では、筍を炊き込んで作ります。

★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(Twitter)でご覧いただけます。

熊本県の郷土料理 23日(火)

【高菜めし】

一般の家庭でもよく食べられている、阿蘇高菜を使用した郷土料理です。ピリッとした高菜の風味に、しょうゆとごまの香りが食欲をそそります。

【太平燕】

春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、魚貝類などを、鶏ガラや豚骨スープで食べる熊本県のご当地料理です。

◇コスタリカ料理◇ 30日(火)

【コスタリカ風ライス】

コスタリカの伝統的な料理に「ガジョピント」という料理があります。炊き上げたご飯と黒豆を、玉ねぎやにんにくなどと一緒に炒め、さらに豆のゆで汁で炒め煮した豆ごはんです。給食では十六穀米を使って見た目や味を工夫しました。

【ピカディージョ】

刻んだピーマンや玉ねぎなどの野菜と、ひき肉または小さく切った肉に、ハーブやスパイスを加えて炒め煮した家庭料理の一つです。ぜひコスタリカ風ライスにかけて食べてください。

朝食が体のリズムを作る

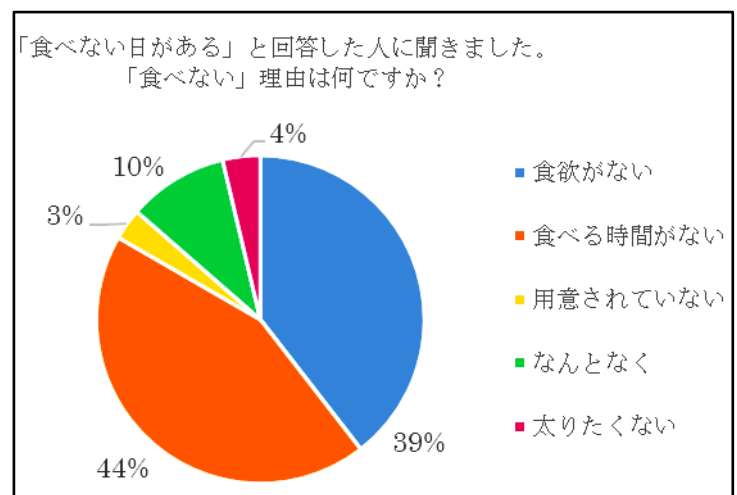
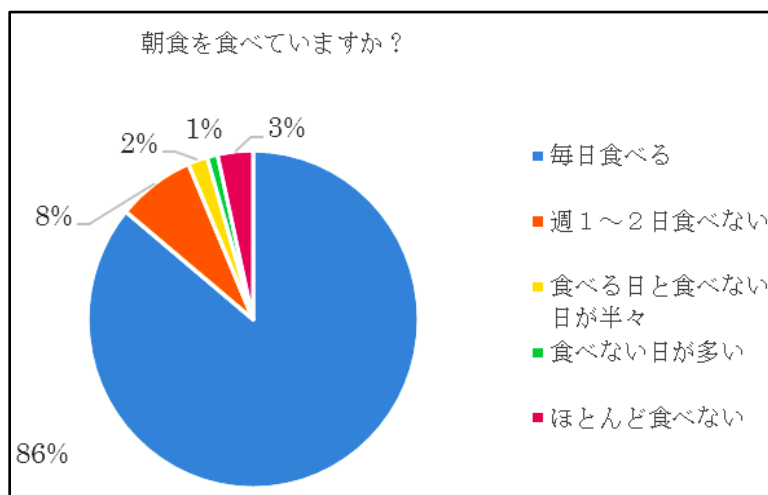
・人間には体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずむと休憩しなさいと体に働きかけています。

これを体内リズムと言います。本来、人間の体内時計は25時間刻みになっています。日光を浴びたり、朝食をとることで1日24時間に調整していると言われています。体内リズムが自分の生活リズムとズレると、体に大きなストレスがかかります。ストレスによって、心と体のバランスが崩れることもあります。体内リズムと生活リズムのズレをなくすためにも、朝食をしっかりと食べて、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

・朝起きたときは、神経、脳の働きが低下した状態です。低下した機能を正常に戻し、意識がしっかりして体を目覚めさせるのが、朝食の役割です。寝ている間にも、脳はたくさんのエネルギーを消化しています。頭をすっきり、脳を覚醒させるためにも朝食は欠かせません。しっかり朝食をとることで、血の流れもよくなり、エネルギーが体の隅々まで運ばれることで、集中力・記憶力などがアップします。

それでは、みなさんの朝食の状況はどうでしょうか？

昨年度も朝食アンケートを実施しましたので、結果を報告させていただきます。



結果では、「食欲がない」「食べる時間がない」と回答した人が多くいました。みなさんは、夜遅くまで起きていたり、遅い時間にお菓子などを食べていたりしませんか？一度自分自身の生活を見直してみましょう。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

また、埼玉県ホームページにおいしく、簡単に作れる「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が掲載されていますので、ぜひ活用してください。

朝食を食べるといいことづくし

- ①体温や脈拍の上昇
- ②エネルギーの補給
- ③便秘の予防
- ④体温の維持

朝食を食べて、健康で元気な体を作りましょう。

