

5月

## 給食だより

令和6年4月30日  
 狛江市立和泉小学校  
 校長 鷲見 真太郎  
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

新年度が始まってひと月がたちました。1年生も配膳がとても上手になり、給食に慣れてきた様子が見えます。5月は過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目や、連休もあることから疲れが出て体調を崩しやすくなります。来月頭には運動会もありますので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

## 主食を食べて、脳をイキイキさせよう

ご飯やパンなどの主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物に一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは体内への吸収がゆるやかで、体への負担も少なくなります。実は脳のエネルギー源になるのはブドウ糖だけです。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られているため、食事によってしっかり補わなければなりません。寝ている間もエネルギーを使うため、朝ご飯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る習慣を身に付けましょう。



頭の働きがよくなる



脳を働かせるエネルギー源となり勉強に集中できます。

体が動きやすくなる



元気に体を動かせ、集中力も高まるので、けがの予防になります。

気持ちがおだやかになる



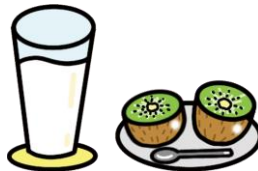
生活リズムが整い、1日を明るくスタートできます。

## 朝ご飯にプラス! 果物と牛乳・乳製品

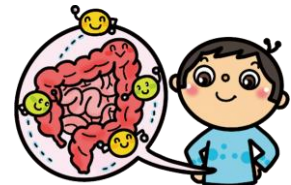
「朝のくだものは金」と言われます。体の調子を整えるビタミン類や無機質を含み、エネルギー源にもなる果物は、朝ご飯で食べるとその価値が発揮されます。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立ち、いろいろな栄養素をバランスよく含むので、食事全体の質も高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。



ビタミンには熱や弱いものや、水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられる果物は、栄養素を無駄なくとることができます。



果物は「皮をむく」「切る」などして、すぐに食べられます。牛乳やチーズ、ヨーグルトも、特別な調理はらず手軽に食べることができます。



果物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。

朝は忙しいので、無理のない程度でバランスよく食べられるようにしましょう。

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。一日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。食べられる人は、盛りつけられた量を食べることによって必要な栄養素をしっかりとることができます。



苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じる人は無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになるので、少しずつ慣れていきましょう。不安がある場合は担任の先生や栄養教諭にご相談ください。

## 食品成分表2020年度版(八訂)の活用開始について

狛江市の小学校では、令和5年度2学期より学校給食の栄養価計算は「食品成分表2020年度版(八訂)」を活用しています。新しい食品成分表ではエネルギー(単位:Kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食でもエネルギー約5%程度少なく算出されます。献立表の月平均も以前より30kcalくらい低く算出されるようになっていきますのでご了承ください。