

5月 食育たより

令和8年4月30日
 鷹南学園三鷹市立東台小学校
 校長 上原 義人
 栄養士 三上 桃子

新緑がまぶしく、初夏の陽気を感じるようになりました。今年度が始まってから間もな1か月がたちます。一年生は、上手に給食の準備を進められるようになってきました。また、あまり好き嫌いせずいろいろな料理に挑戦してくれる児童が多く、とても頼もしく感じます。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

き しゅうちゅうりょく やる気や集中力 が高まる 	イライラ しにくくなる 	うんどうのうりょく 運動能力 アップ 	べんぴ 便秘を 予防する 	せいかつ 生活リズムが 整う
------------------------------------	--------------------	------------------------------	------------------------	--------------------------

栄養バランスも意識しましょう



作ってみよう のりじゃこトースト
 朝ごはん
 レシピ

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のせませす。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

季節の食材 かつお

初かつおは、「目に青葉、山ほととぎす、初かつお」という有名な俳句にもあるように、春から夏にかけて旬を迎えます。秋の戻りがつおと比べてさっぱりした味が特徴です。給食では5月に2回登場します。

