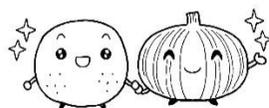


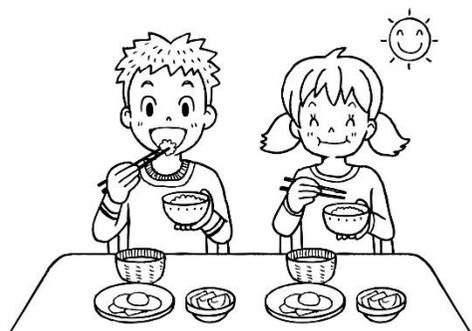
5月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 29 年 5 月



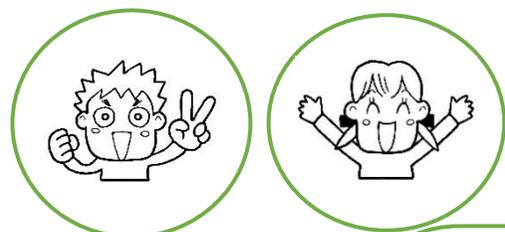
新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりましたが、急な気温の変化や疲れなどから体調を崩している人も多いようです。より充実した学校生活を送るためにも朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんはパワーの源です！

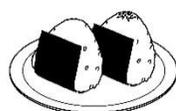


毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排泄のリズムをつくったり役割もあります。朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。



朝ごはんQ&A



Q

朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？

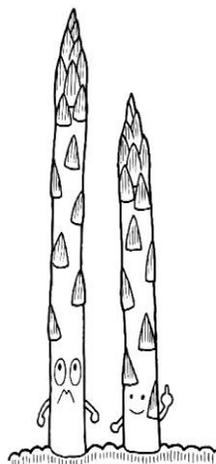
A

朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人の手伝いをしたりするとおなかもすいてきます。

また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、実たくさんの汁物や、おにぎりなどの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



～アスパラガス～



【名前の由来】

アスパラガスは、ギリシャ語で新芽を意味する言葉からきています。「新芽」のことは通り、土から出てくるようすは、まさに芽が出たようです。1日5～6cmくらい伸びることもあります。

【栄養】

アスパラギン酸というアミノ酸の一種がたくさん含まれています。アスパラギン酸には、新陳代謝を高め、疲労を回復し、スタミナを増強する働きがあります。（穂先の部分に多く含まれています。）

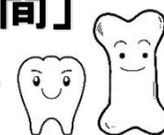
【調理方法】

根元の方は、ピーラーで皮をむきます。筋があまりなければむかなくても大丈夫です。ゆで方は、アスパラガスが丸ごと入る鍋にお湯を沸かし、1%の塩を入れます。沸騰したら、先に根元をつけて20秒ほど茹で、ザルにあげ常温で冷ますようにします。

※上記の方法より、電子レンジで加熱した方が、栄養素が取れます。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

骨や歯を健康に！カルシウムパワー



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。骨はカルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。これらの食品は、どれか1種類だけでなく、バランスよくいろいろなものをとることが、大切です。



給食の牛乳も
～残さずの
んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

