



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

さわやかで過ごしやすい日がある一方で、5月5日の立夏を過ぎると暦の上では夏となり暑い日もでてきますね。寒暖差が大きい日もあり、服装の選択が難しい季節となりました。少しずつ、新しい環境にも慣れてきて、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じます。疲れが出てくる時期でもありますので、体調管理に十分注意をして、元気に過ごしましょう。休みの日も、3食きちんと食事をとり、規則正しい食生活を心がけましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりするなどの影響があります。休みの日も、毎日朝ごはんを欠かさず食べるように心がけましょう。また、朝ごはんを食べる時間を確保するために夜にしっかりと寝ること・きちんと朝起きることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」3つセットでできるといいですね。



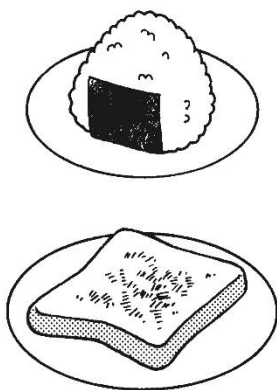
無理なく！

ステップアップ

あさ 朝ごはん

ステップ
1

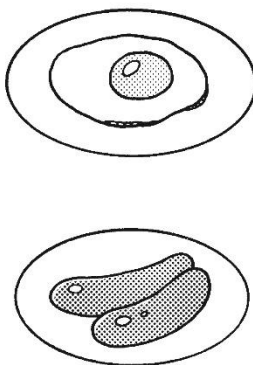
まずは
主食を食べよう



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ
2

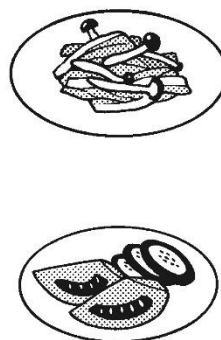
次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ
3

次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

朝ごはんを毎日食べている人は、朝ごはんの“内容”についても考えてみましょう。そしてバランスのよい朝ごはんを目指しましょう。また、よくかんで食べると、腸が動き始めて朝の排便につながり、脳の血液量が増加して脳の働きを高めるはたらきがあると言われています。朝ごはんもよくかんで食べられるといいですね。

5月の“食”に関する祝日や雑節など

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



5月21日は

International tea day

→ 給食では
抹茶揚げパンを
提供します♪

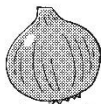


5月5日は「こどもの日」「端午の節句」とも言います。「端午の節句」とは、子どもたちが元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。端午の節句では、縁起が良いとされる「かしわもち」「ちまき」などを食べてお祝いします。「たけのこ」もお祝い料理によく使われる食べ物です。たけのこは、まっすぐ伸び成長も早いので、子どもたちにもすすくと元気に育ってほしいという願いが込められているからです。



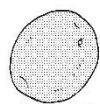
食べているのはどの部分？

たまねぎ

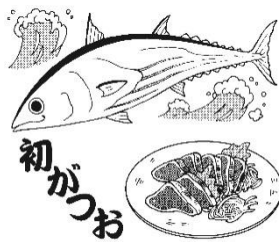


葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉（鱗片葉）が重なり球形（鱗茎）になっています。

じゃがいも



茎を食べる野菜です。地下にある茎（地下茎）の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分（塊茎）を食べます。

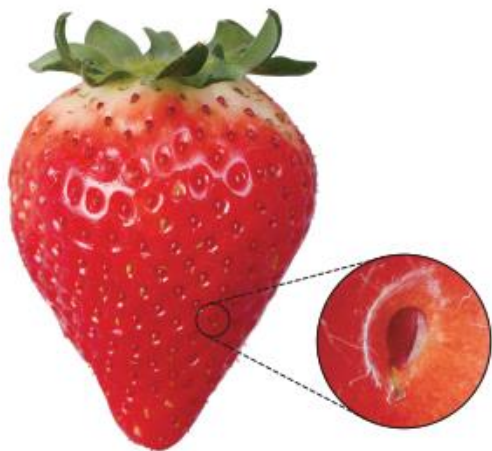


5月の旬の食べ物♪

グリンピース、アスパラガス、かつお、たまねぎ、そらめめ、じゃがいも、さやえんどう、あさり



食育クイズ



いちごのつぶつぶは、
何個くらいあるのかな？

- ①約30個 ②約330個 ③約3300個

答え ②約330個



めしべの数と
つぶつぶの数は
同じ!!

実は、いちごの表面にあるつぶつぶは果実です。この果実はめしべの数と同じです。いちごのつぶつぶを拡大した写真に、めしべが残っているのがわかりますか？

今回、撮影したいちごを数えてみたところ、果実は334粒ありました。この小さな果実の中に種が入っています。いちごは、果実が集まったもので、果肉は花托といってめしべが生える土台の部分で成長したものです。

いちごには、ビタミンCがたくさん含まれていて、体の調子をととのえてくれます。

