

きゅうしょく 給食だより



久御山町学校給食研究会

1月27日～31日は給食感謝週間です。各学級では、栄養教諭による食に関する指導をおこなっています。学習を通して、食べ物や給食、そして自分の身体と健康について知るよい機会となります。

五感を使ってもっと食べ物を味わおう！

3年生では、五感を使って食べ物を味わうよさを学びました。実際に3年生が作った五感クイズをとして、舌だけでなく目や鼻も使って「もっと」食べ物を味わってみましょう！

	①	②	③
目 色、形	黄色 大きい	黄色、茶色、白色 大きい	白、赤、オレンジ、黄緑 四角形か三角形
鼻 におい	あまいにおい	こうばしいにおい	あまいにおい
口、舌 味、食感	サクサク あまい	ほかほか おいしい	あまず、ほい
耳 音、食感	ジュー	カリカリ ジュー	ふんわり
手 手ざわり	トゲトゲ チクチク	ぷるんぷるん	サラサラ しっとり
心 いきいき、ふしぎ	色がこいとおもしろ	寒いときに 食べたくなる	コンビニに行くと 食べたくなる
こたえ	ハイナツフィル	かつ丼	フルーツサント

3年生の
ふり返りより

「食べ物は、口だけでなく体全体で味わえることがわかった。」
「給食やあうちで、色々な言葉で感想を伝えようと思った。」

もうすぐ学年末 & 受験シーズン!!

朝ごはんは成績アップに効果アリ?!

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とれます。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎朝朝ごはんを食べ、成績アップをめざしましょう!

..... 朝ごはんの効果



「本や脳のエネルギーになる」

朝ごはんを食べるとエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。



「体温が上がる」

体や脳が目覚めることで、寝ている間に低下した体温を上昇させます。



「脳の働きを活発にする」

よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きを活発にします。



「排便を促す」

胃に食べ物が入り込むと、腸が動き始めて朝の排便を促します。

毎月19日は食育の日

毎月19日前後に、栄養素に注目した献立を実施しています。

マグネシウム	名前	亜鉛
骨の成長や強化 酵素の働きを助ける 血圧を下げる 筋肉収縮を制御する	はたらき	酵素の材料になる ホルモンやDNAをつくる 味を感じる「味い」を形成する
あから油揚げ たまご 豆腐 ささみ 食パン	タマゴ 豆腐 ささみ 食パン	ひじき 小松菜

マグネシウム・亜鉛

どちらも体の中で合成することができないので、食べ物からとることが大切です。

2/20(木)
マグネシウム
103mg
亜鉛 3.1mg

