

きゅうしょく 給食だより



久御山町学校給食研究会

1月20日～24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 いろ、かたち、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	ほろほろ おいしい	あまず、ほろい
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	ふるんふるん	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	パイナップル	かつ丼	フルーツサンド

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。」
「給食やおうちで、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とのいます。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て、成績アップをめざしましょう!

..... 朝ごはんの効果



体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が活発になります。



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 ホモやDNAをつくる 味を感じる「味」を形成する
あじの油揚げ 卵 豆腐	卵 豆腐	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

