



食育だより



2024.5 井芹 文責

新学期が始まって1か月以上が経ち、疲れがでてくる人もいるのではないのでしょうか。
毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

からだの
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、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るほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

2年生によるグリーンピースのさやむき



5月7日に、2年生が給食に使うグリーンピースのさやむきをしました。「豆が5個もはいていた」「なんか、草のにおいがする」などしっかり観察しながら、楽しくさやむきすることができました。むいたグリーンピースは、次の日の「ピースそばろ丼」になって登場しました。あるクラスでは、お



かわり行列ができるほどの人気でした。

自分たちで、むいて食べるということで、「苦手なものでも一口食べる」といった挑戦する気持ちが出て、しっかりと食べている様子が見られました。ぜひご家庭でも、食事の簡単な手伝いを通して、食への興味や意識を高めるきっかけを作ってみませんか。

今回は、学校給食でも登場した「ピーマンのきんぴら」のレシピを紹介します。

<作り方>

- ① ピーマンは3mm幅の千切り、にんじん、ごぼうは2mm幅の千切りにする。ちくわは、縦に半分に切り、2mm幅にスライスする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ ちくわとピーマンを入れて炒め、調味料を加え、さらに炒める。

<材料> 4人分

ちくわ 20g
ごぼう 80g
ピーマン 40g
にんじん 40g
すりごま 4g

調味料

こい口しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

ピーマンは、ビタミンCが豊富で病気予防、美肌効果があります。



今月のひごまるデー「ピーマン」を使用しています。