

# 給食だより

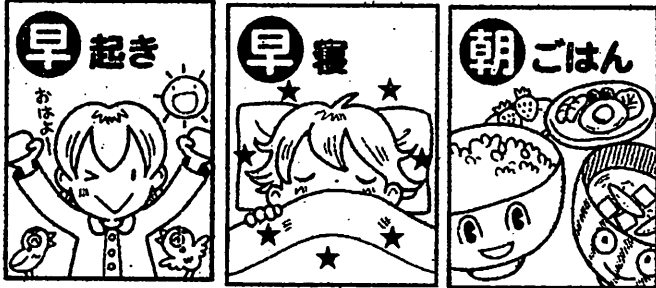


岩手大学教育学部附属小学校  
平成31年4月25日（木）

若葉も芽吹き、さわやかな季節になりました。5月は、運動会があります。そして運動会の練習も始まるので規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

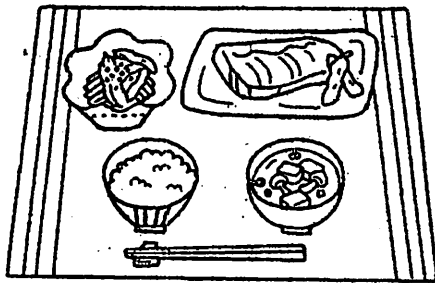
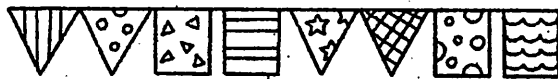
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



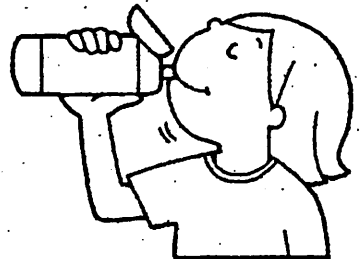
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？



運動会の前日は、脂質をひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。揚げ物は、消化に時間がかかるため、食べ過ぎないようにしましょう。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！

※裏面もあります。ごらんください。

# 旬の食べ物クイズ

Q1・そらまめの名前の由来はどれでしょうか？

- ① 空の色をしているから
- ② さやが空に向かってのびるから
- ③ 空に浮かぶ雲の形をしているから。



クイズの答え：②  
空豆のさやは、上に向かって伸びます。

Q2・新茶の季節です。では、お茶の生産が盛んな都道府県はどこでしょうか？

- ① 静岡県
- ② 鹿児島県
- ③ 京都府



クイズの答え：①  
生産量は静岡県が1位、鹿児島県が2位、京都府が3位です。

Q3・春から夏に、日本の東側を北上するかつおは何というでしょうか？

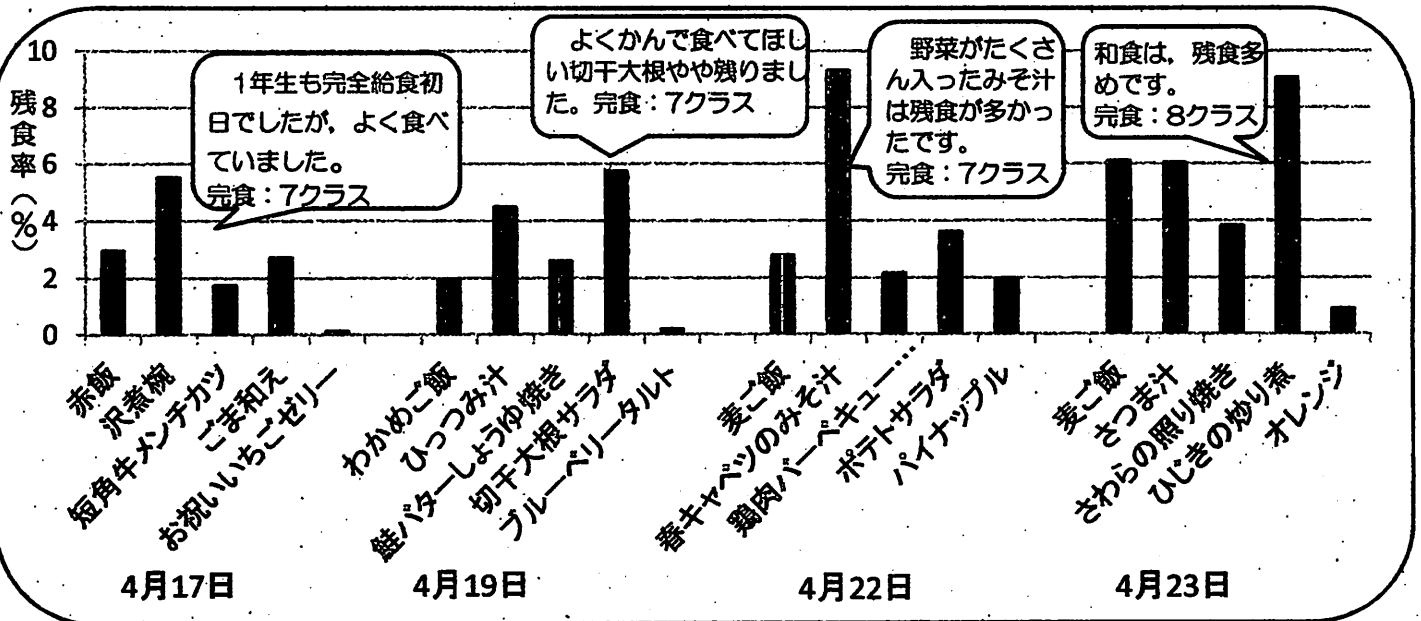
- ① 春がつお
- ② のぼりがつお
- ③ 初がつお



クイズの答え：③  
春に、秋に南下するかつおは「戻りかつお」と呼ばれます。

## 4月の給食よい

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月になります。1年生も4月17日から2年生～6年生と同じ献立の給食を笑顔で食べています。4月17日～23日までの全校の残食しらべの結果をお知らせします。



### 給食レシピ紹介

## キャベツのごま昆布和え



今が旬の春キャベツを使用すると葉がやわらかくおいしいです。

- (4人分の材料)
- ・キャベツ 140g (短冊切)
  - ・にんじん 32g (細切り)
  - ・きゅうり 60g (輪切り)
  - ・塩昆布 1g
  - ・しその葉 2枚 (縦切り)
  - ・白ごま 2g

- ・食酢 少量
- ・ごま油 3g

(作り方)

- ① 野菜を流水洗浄し、切る。
- ② しその葉以外の野菜をボイル後、水切りし冷やす。
- ③ 野菜と塩昆布 (塩昆布の塩は加減して使用)、白ごま調味料を加え、和えて出来上がり。

※給食では、ミニトマト、レタス、しその葉以外の野菜は、加熱処理してから和え物に使用しています。