4月 食育だより

２０２３年４月２８日
福山市立蔵王小学校
栄養士　寺川能子

子どもたちへの食育は，生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが，学校全体でも積極的に取り組みますので，ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

学校給食は，子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん，安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく，さまざまな食材を使った献立で，徹底した衛生管理のもと，食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには，朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。

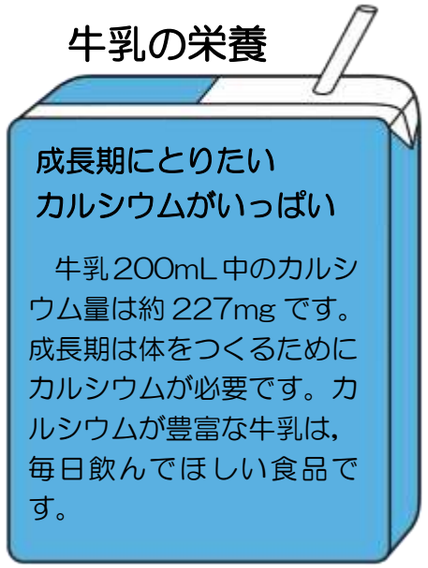
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり，体内時計のリズムが乱れたりすると，体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して，朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ，体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には，献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は，ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して，話題にしてみませんか。

牛乳の栄養



**成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい**

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は，毎日飲んでほしい食品です。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ

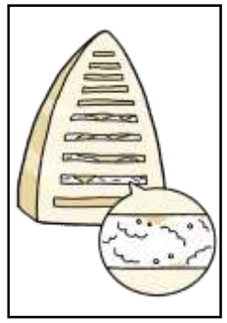
葉は，みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

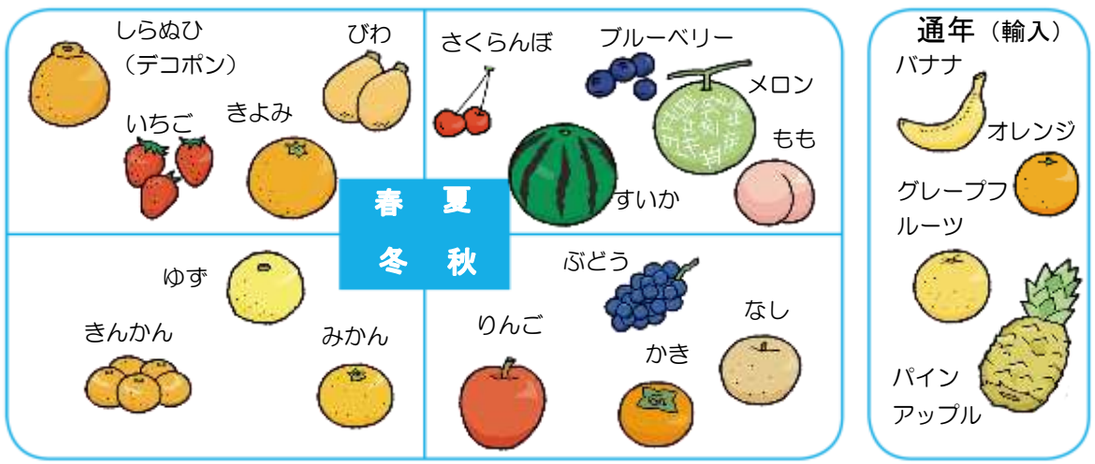
冬キャベツ

葉は厚く，巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり，煮込み料理に向いています。

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを，ご家庭で調理しようと思った時に，たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？　この白い粉のようなものは，チロシンというアミノ酸の一種で，うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



旬の果物チェック表

旬とは，よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。