

5月

給食だより



野々市市小学校給食センター

新学期の給食が始まって1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れもでてきやすい頃です。運動場での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



子どもたちの「味覚」を育てるために給食では…



味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘み、塩味、うま味ですが、そのほかの味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことを配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



旬の味を積極的にとりにれています

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当然です。だからこそ、できるだけ素材の味をいかした、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



4月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

4/16 バンサンスー…春雨・きゅうり・キャベツ・にんじんのシンプルな具材の和え物でしたが、甘酸っぱくて食べやすい！と、すごく好評でした。

4/17 カレーライス…給食センターではルウから手づくりをしています。小学校のカレーが初めてだった1年生も「おいしい！」とお皿がきれいなるまで食べていました！

