

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！！**

# きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校  
平成30年度 5月号

毎月19日は  
**食育の日**

## もうすぐ運動会です。

26日の運動会に向けて、校庭からは、子供たちの元気な声が聞こえてきます。

十分な練習ができるように、“朝ごはん”を食べてくるようにしましょう。

練習が終わった後は、水分補給と手洗いを忘れずにしましょう。



# 朝ごはんを食べていますか？

### 生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

### 便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

### やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

### 学力低下

脳を動かすエネルギーのものは、でんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖です。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は、体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍ります。



### 生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

### 肥満体質

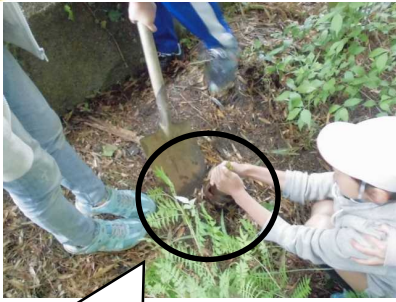
朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。



# 向山小の「たけのこ」を食べました！

学校には、竹林があります。4年生が総合的な学習の時間にたけのこの観察をしています。今年は、たけのこが豊作でたくさん育ちました。

給食で使うために、放射線の検査を受けました。今年も、無事クリアしました。そこで、4年生の皆さんにたけのこを掘ってもらって、給食室で調理しました。その様子をご紹介します。



掘るのが大変です！



今年は豊作です。



皮をむいてもらいました。30kgです。



かたいところを切っています。



米のとぎ汁で煮ます。



15~20分煮ます。



約20kgになりました。



5/10 スーラータン



5/11 たけのこのおかか煮



## 給食室からこんにちは

もうすぐ運動会です。校庭からは、リレーで応援する声や、応援練習をする声が聞こえています。その反面、疲れやすい時期です。十分な睡眠をとるようにしましょう。

今年も、子どもたちに向山小のたけのこを食べてもらうことができました。子どもたちは「いつも食べているたけのこと違う」といいながら、食べていました。たけのこは「竹」に「旬」と書きます。旬のおいしさがわかるような子どもたちになってくれればと思います。