

スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

共にいただくということ

本年度から4校が統合され、新生小高小学校がスタートしました。PTAからいただいた校章の入った新しい運動着は、その象徴の一つです。平成29年度にもとの校舎に帰還してから、違う色の運動着を着て、何の違和感もなく学校生活を送っていました。

しかし、同じ運動着を着た子供たちは、小高小学校への誇りと自己存在感を強く感じて生活しているように見受けられます。同じユニフォームを身に付けることによって、一体感がより一層高まったのではないのでしょうか。学校給食も同じような効果があると考えています。同級生と同じメニューを共にいただいていながら、その時々思い出を心の中に刻み込んでいくのです。何年か先に、あの時食べた給食と共に学校を思い出せる子供たちを育てていきたいと思っています。



小高小学校長
村田 権一

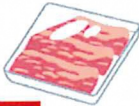
～疲労回復に役立つ食材を教えます！！～

入学・進級して1か月がたち、生活環境の変化から精神的な疲れが出てくる時期です。また、ゴールデンウィークはコロナ禍ということもあり、家の中で過ごす時間が多かったかもしれません。今は、陸上大会の練習や部活動で肉体的な疲れも出てきます。



そんな疲れた体に、おすすめの食材をご紹介します。ぜひ、家庭での献立に取り入れてみてください。

ビタミン B1



多く含む食品・・・豚肉、玄米、うなぎ、のり、そば、ぬか漬け など
ビタミン B1は糖質からエネルギーが作られるのを助けてくれます。エネルギーがうまく作られると肉体的疲労が改善されます。



クエン酸



多く含む食品・・・柑橘類、梅干し、お酢 など

ストレスにより細胞がダメージを受けて疲労を感じる場合があります。クエン酸は高い抗酸化作用があるため、細胞を健康に保ちます。



鉄



多く含む食品・・・赤身肉、レバー、赤身魚、あさり、卵、凍み豆腐 など

鉄は酸素を細胞に届ける働きがあります。不足すると疲労感やだるさ、頭痛などの様々な症状が現れます。また、成長期には欠かせない栄養素です。

ビタミン C



多く含む食品・・・キウイ、いちご、柑橘類、ブロッコリー など

皮膚を健康に保つビタミンですが、抗ストレスにも大切なビタミンです。ストレスがたまっていると体内のビタミン C がいつも以上に使われてしまうので、少しでも疲労を感じたときは、積極的に摂るようにしましょう。

給食で使用している食材の生産地（5/10～5/14使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
長ねぎ	南相馬・石巻・茨城・宮城	きゅうり	南相馬	豚肉	宮城・田村
キャベツ	南相馬・神奈川・千葉	じゃがいも	長崎	鶏肉	岩手・青森
こねぎ	南相馬・宮城	玉ねぎ	佐賀	レタス	南相馬・茨城

朝ごはんを食べよう!

Q なぜ、朝ごはんを食べないといけないのですか?



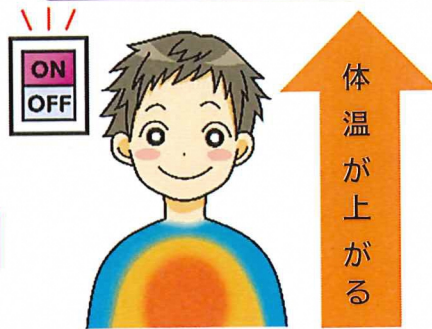
A 朝ごはんを食べると、眠っていた体中のスイッチが“オン”になるからです!!

朝、起きた時の脳と体はまだ眠った状態ですが、朝ごはんを食べると、においをかいだり、食べものをかんだり、味わったりすることで脳が刺激を受け、さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。毎日を元気に、充実した生活を送るために、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

①五感のスイッチ



②体温のスイッチ



③脳のスイッチ



④消化・吸収のスイッチ



⑤うんちのスイッチ



「時間のない朝」には、簡単に食べられるものを上手に取り入れましょう!



ごはんの時は、納豆に味のりをもみ入れて、さらに栄養 UP!
デザートにバナナヨーグルトあえを食べて栄養 UP!

◎かんたん朝ごはん◎

★おにぎりの中身は、ウインナーや卵焼き、唐揚げでもおいしいよ!



★いろいろな野菜とチーズをのせて、自分だけの“ピザトースト”を作ろう!



😊お休みの日には“お手伝い”をしましょう。

- おはしをならべる。
- ごはんをわける→運ぶ→ならべる。
- お皿をならべる。
- 食べ終わった食器をシンクに運ぶ。
- おかずをならべる。

など、自分にできることを探してみましよう!

