

給食だより 5月

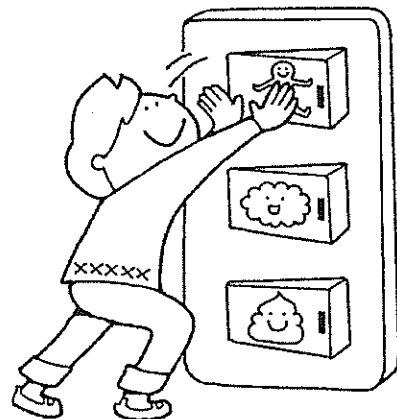
令和元年 5月
野尻学校給食センター
第2号

新しい学年になって、約1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。過ごしやすい気温の日が多くなりましたが、疲れの出る時期でもあります。しっかりと栄養バランスのとれた食事・運動・休養を心がけて、毎日を過ごしましょう。

また、5月には連休があります。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に規則正しい生活を意識しましょう。

<p>早寝</p>	<p>早起き</p>	<p>朝ごはん</p>
<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>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、朝食をとしましょう。</p>

朝食で3つのスイッチオン

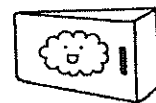


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



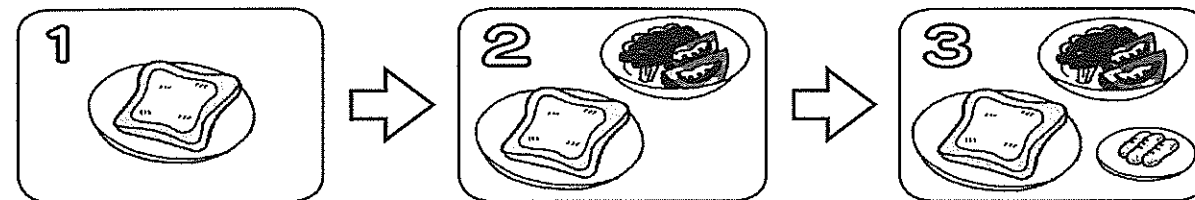
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



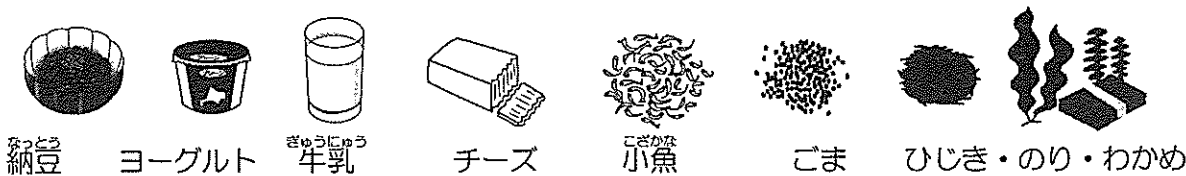
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ



朝ごはんの主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

さらに・・・成長期の児童・生徒には、カルシウムを多く含む食品をプラスしましょう。



家に準備しておくとも良い食べ物

主食の材料となるもの	主菜の材料となるもの
<p>ごはん パン うどんなど</p>	<p>卵、豆腐、納豆、ちくわ、ツナ缶、ハム、ウインナー、かまぼこ、のりなど</p>
<p>副菜の材料となるもの</p>	<p>牛乳、乳製品、菓物</p>
<p>キャベツ、ほうれんそう、もやし、きのこ、きゅうり、ブロッコリー、レタス、トマト</p>	<p>牛乳、チーズ、ヨーグルト、季節の菓物</p>

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しく下さい。
() 学校 () 年 () 組 名前 ()

