



1月 給食だより

高崎学校給食センター

待ちに待った冬休みに入ります。冬休み中も規則正しい生活を心がけて、楽しい年末年始を過ごしてほしいと思います。2024年の干支は、「辰年」です。今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

今年のはたつ年!
給食の「たつ人」を目指そう

て あら たつ じん
手洗い達人

さ ら たつ じん
お皿ピカピカ達人

も つ たつ じん
盛り付け達人

し せい たつ じん
よい姿勢達人

づ か たつ じん
はし使い達人

あと か た つ たつ じん
後片付け達人

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

くだもの
果物

しゅ しょく
主食

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

しゅ さい
主菜

ふく さい
副菜

しるものふく
(汁物含む)

のう 脳へエネルギーを補給しよう!



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

