

# 給食だより

5月

令和6年5月

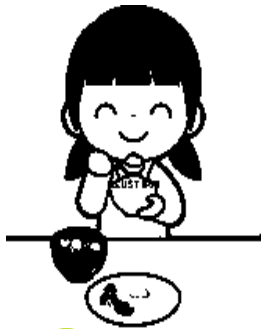
高千穂町立高千穂中学校

水口 葉月

新年度が始まり、約1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい学年・学級に慣れてきた頃かと思います。生徒のみなさんは、新しい環境に慣れていく中で食生活の乱れが出てきていないでしょうか？給食は栄養バランスの良い食事を毎日作っています。おうちでもバランスの良い食事を3食とれるよう、心がけましょう。



## 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ



私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、午前中に頭がぼんやりします。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日きちんと朝食をとって、スイッチを入れましょう。



## おうちの方へ 朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

### Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備します。事前にゆでたりしておくことで、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りでもOK。朝の時間を有効に使うことができます。

### Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物などを用意しておけば、時間も手間もかかりません。また、冷凍しておいたものがあれば、電子レンジで解凍するだけなので、忙しい朝に朝食を準備する時間の短縮にもつながります。

### Point 3 パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりの朝食パターンを決めておけばラクチンです。しかし、毎日同じ朝食だと飽きてしまったり、栄養に偏りが出てきてしまうため、一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけで朝食のレパートリーが広がります。



## 高千穂中学校給食室紹介



本校では、学校栄養職員1名、給食調理員6名で給食を作っています。楽しく食べられる給食、安心して食べられる給食、笑顔になれる給食を目指して、日々頑張っていきたいと思います。よろしくお祈りします。



## 端午の節句



端午の節句は、毎年5月5日です。端午の節句の代表的な行事食として、「柏餅」や「ちまき」などが挙げられます。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないということから、端午の節句に柏餅をお供えすることには「子孫繁栄」の意味が込められています。

