

# 食育だより

平成25年4月号  
光が丘第一中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。

4月は環境が変わり、精神的にもかなり疲れます。

バランスのとれた食事と十分な休養をとって明日への活力を蓄えましょう。

## 学校給食の目的とは？

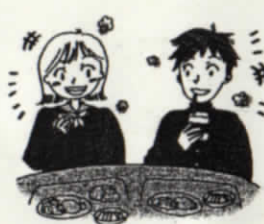
新学期が始まりました。新緑に囲まれた校庭からは生徒たちのはずんだ声が聞こえてきます。春は体内の新陳代謝が盛んに行われます。スムーズに新学期の生活のスタートを切るためにも朝食は必ず食べてから登校しましょう。給食室では今年度も、以下の学校給食の目標に沿いながら、おいしい給食づくりをがんばっていきます。

### ●学校給食の目標●

①日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養う



②学校生活を豊かにし、明るい社会性を養う



③食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進を図る



④食糧の生産、配分および消費について、正しい理解に導く



### 今月の献立から

- 10(水)1年生の入学や2年生、3年生の進級をお祝いして、ささげという豆ともち米でお赤飯を炊きます。
- 15(月)食用菜の花を使い、菜の花ずしを作ります。食用菜の花は独特のほろ苦さや香りがあり春を感じさせる緑黄色野菜です。
- 18(木)春野菜と鶏肉の煮物・・・新のごぼう、たけのこ、ふき、じゃがいも、人参 さやえんどう、と とり肉で煮物を作ります。春野菜の新しい香りや味がするメニューです。
- 22(月)たけのごはん・とれたての新たけのこを茹でたものを使い竹の子ごはんを作ります。昔から正直にすくすく育つことを願って食べていました。
- 30(火)旬の甘夏みかん、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダーで甘夏ケーキを作ります。

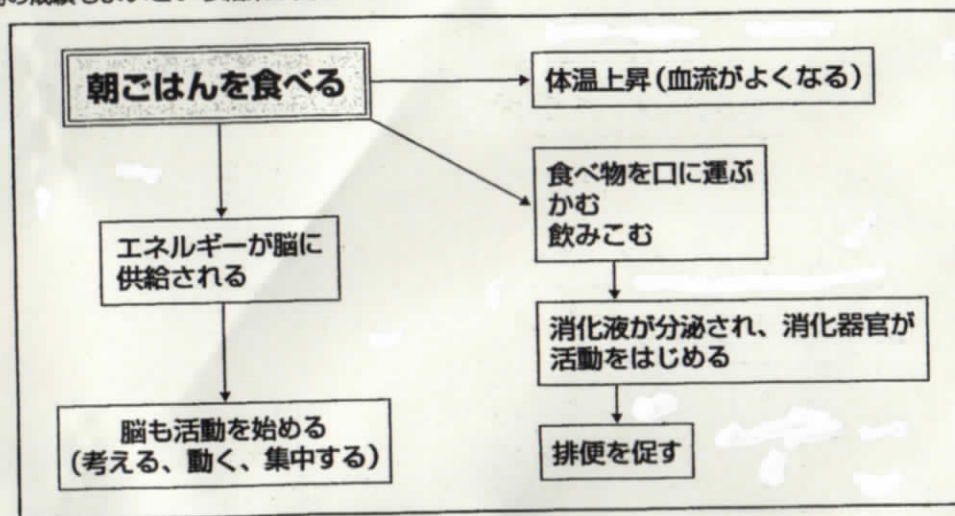
早寝  
早起き

# 朝ごはん

食べてすっきり  
新学期!

4月は入学、進級など環境の変化でストレスがたまりやすくなっています。そんなときこそ朝ごはんパワーを!

脳は私たちが寝ている間も働いており、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、からだに適度な刺激が与えられて脳とからだが目覚めます。大人も子どももしっかり朝ごはんを食べましょう。また朝ごはんを毎日食べている人の方が、テストや運動の成績もよいという結果が出ています。



◎4月から、早起きを心がけ、気持ち良い生活リズムを作ってみませんか。

### 早寝



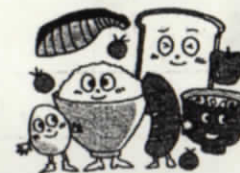
からだの疲れがすっきりとれて、気持ちよく目覚められます。

### 早起き



朝の支度に余裕ができて、忘れ物なし。朝ごはんもしっかり食べられます。

### 朝ごはん



脳にしっかり栄養が補給されて、授業がスッキリ頭に入ります。

「食育フォーラム」より