

5月給食たより



風薫る季節、木々の緑も鮮やかさを増してきました。新年度が始まって1ヶ月がたち、新しい学年にも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で、疲れのでやすい時です。栄養・休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう！

運動会の練習も始まり、疲労から体調を崩すことも考えられます。そのような時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん！！」早く寝て疲労を回復し、早く起きて一日の活動のもととなる朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝ご飯の五大効果！

1. 体の活性化

朝ごはんを食べることで、五感（味覚・臭覚・聴覚・視覚・触覚）が刺激され、「脳」と「体」が活動するためのウォーミングアップ効果があります。

2. 肥満防止

朝ごはんを食べないと、お腹がすきすぎてしまい、つい昼食を過剰に食べてしまう…。このような状態が続くと、体はエネルギーを極力使わず貯めておこうとします。そのためエネルギーが使われにくい体になり、太りやすくなってしまいます。

3. 毎日快腸(快調)

朝ごはんを食べると、胃腸も目覚めて活発に活動を始めます。その結果、便通も良くなり、排便のリズムも整います。

4. 脳のエネルギー補給

人間が呼吸したり、眠ったりするのもエネルギーが必要です。夕食を食べた後、昼食まで何も食べなかったら、体はエネルギー不足になってしまいます。なかでも脳は、エネルギーをたくさん使います。きちんと朝ごはんを食べ、脳に十分なエネルギー補給をしておけば、午前中の学習にもしっかり取り組みます。

5. 生活習慣病予防

1日3回、食事をとるのには理由があります。食べ物をとると、体の中でエネルギーに作り変えられます。食事を抜いたり、まとめてたくさん食べたり、ダラダラといつまでも何か食べていたりするような生活を送っていると、食べた物をエネルギーに変えるという体の働きが狂い、内臓も疲れてしまいます。その結果、生活習慣病になってしまうこともあるのです。

今月の献立より



7日(火)こどもの日(5/5)メニュー

生徒達の健やかな成長を願い「かつおと生姜の混ぜご飯」を作ります。

カツオは赤身の魚で「たんぱく質」を多く含み、血や筋肉など体を作ってくれます。春から初夏にかけてが旬で、「初がつお」とよびます。5月5日「端午の節句」のお祝いの宴では「かつお」のかつを勝つにかけ『困難に打ち勝ってほしい』という願いを込めて食べていたそうです。

9日(木)八十八夜(5/2)メニュー

立春(2/4)から数えて八十八日目「八十八夜」にあたります。日本では「八」という数字は末広がりで縁起が良いため、八と八が重なる八十八夜のお茶を飲むと長生きするとも言われています。給食では、白身魚のフライに抹茶塩をまぶして「白身魚の若草揚げ」を作ります。

24日(金)運動会応援メニュー

生徒全員がきらめく時間を過ごす事が出来るように！オレンジゼリーにクラッシュゼリーをのせた「キラキラゼリー」を作ります。

保護者の皆様へ

給食費について

・給食費は1食323円です。

・今年度の給食予定回数は、

1年生 185回 2年生 180回

3年生 178回

学校徴収金(給食費を含む)について

金額は別にお配りしている

お知らせにてご確認ください。

※今年度よりゆうちょ銀行の口座からの

引き落としになります。

ランチョンマットについて

給食時に使用いたしますので忘れることのないよう声かけをお願いします。

給食についてのお問い合わせ

事務室03(3920)9142

担当：栄養士 平沼 裕子