

4 月 給 食 便 り



平成 25 年 4 月 8 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
栄養士 小林 真奈美

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子供たちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も豊玉南小学校とともに、おいしくて安全な給食を届けていきますのでよろしくお願いいたします。

新しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日健康に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは 1 日のエネルギー源です。体は眠っている間にもエネルギーを消費するので、朝はエネルギーが空っぽの状態。しっかりと朝ごはんを食べて、エネルギーの補給をしましょう。

朝食の効果

① 体を目覚めさせ、脳のはたらきも活発にする。

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

② 胃や腸を刺激し、排便を促す。

朝食を作る音、香りや色彩、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動をはじめ排便がうながされます。

③ 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

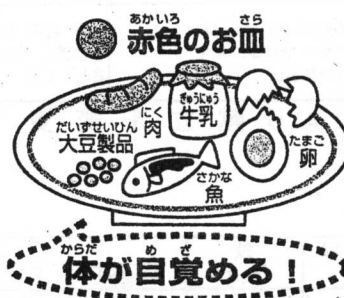
寝ている間に下がった体温が朝食を食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流も良くなり、活発になります。

④ 健康的な生活リズムを作ることができる。

朝食を食べることで 1 日のスタートがつくられ、規則正しい生活リズムをつくり健康をまもります。

バランスの良い朝ごはんとは・・・

3 つのお皿をそろえましょう。



寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとため込んできた春の野菜！体の新陳代謝を盛んにするエネルギーがたくさんつまっています。春野菜の入った具たくさんのみそ汁やスープなどは、いそがしい朝ごはんにぴったりです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。4, 5 月の引き落としは 5 月 7 日です。