

5月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

新学期が始まり1か月。新しい環境の中でたまった疲れがそろそろ出てくるころです。明日から連休が続きます。休み明けに体調を崩したりしないためにも、連休中も夜ふかしや朝寝坊をせず、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、規則正しい生活が送れるよう御協力をお願いします。

5月28日(土)のスポーツ大会に向けての練習が始まっています。運動によって疲れた体は、栄養バランスのとれた食事や適度な休養・睡眠をとることで回復します。また、気温が高くなってくるこの季節に、寝不足のまま運動すると、熱中症の原因にもなります。元気に活動するためにも、ふだんから生活習慣を整えることが大切です。しっかり朝ごはんを食べてから学校に登校させるようにしてください。

★朝食を食べて脳に栄養を

- 脳を働かせるために重要な食事とは？

私たちの脳がエネルギーとして使うのは主にブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食をしっかりととることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



- 朝は脳のエネルギーが不足しています

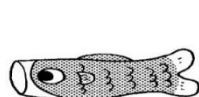
脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は、食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



★男の子の成長を祝う 端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



* 学校給食費の徴収に御協力をお願いします *

今年度の給食費初回引き落とし日は、5月6日(金)です。

2か月分の引き落としとなりますので、不足とならないよう御入金の準備をお願いします。なお、1年生と転入生は6月6日(月)が初回の引き落としとなります。