

# 4月の給食だより



シンボルマーク

「早寝早起き朝ごはん」運動



ご入学、ご進級おめでとうございます。

美しい花が咲きみだれる校庭。あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。新学年を迎え、どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。その笑顔を1年間持ち続けるために、健康には十分注意してほしいものです。

給食室では、おいしくて安全な給食作りを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします。



## 学校給食には目標があります

### 学校給食とは

#### 学校給食の目標 (学校給食法第2条)

いただきます



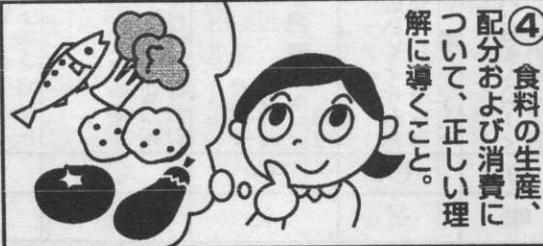
① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。



② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。



③ 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。



④ 食料の生産、配分および消費について、正しい理解に導くこと。

だから食べたい！

## 朝ごはんは1日をスタートさせるエネルギー源

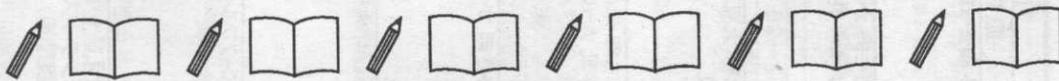


わたしたちの脳は、朝起きた時にはエネルギーが切れています。だから1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんが欠かせないのです。そして、朝ごはんを食べることで集中力が高まります。絶対食べたい朝ごはんなのです。

注目！

## 朝ごはんを食べて学力アップ！！

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。



### ごはん食とパン食

**ごはん食**

吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。