

# 給食だより 5月

令和6年4月30日  
練馬区立大泉学園中学校

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食と脳について取り上げます。



## 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？

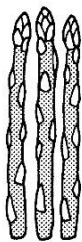
わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



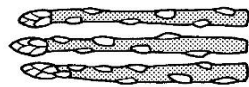
### クイズ

#### アスパラガスの保存方法はどっち？

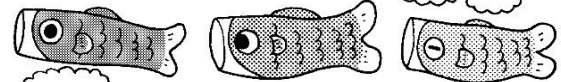
①立てて保存



②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。



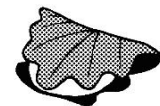
### 端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき



かしわもち



### 保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが大切です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょう。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べることについても気にかけてみてはいかがでしょうか。