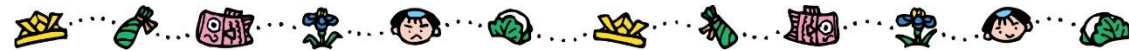


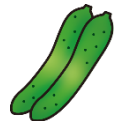
きゅうしょくだより がつごう 5月号



わかばがきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



こんげつしようよてい じもとしょくざい 今月使用予定の地元食材



こめ 人参 たま
米・人参・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・たけのこ
こまつな
小松菜・うすいえんどう・なすび



◎玉ねぎは今の時期は、とくにあまくておいしいですよ。

5月25日(木)
はっさく入りフルーツポンチ

こんげつ きゅうしょく 今月のフルーツ給食

きかわしさん 紀の川市産のはっさくの缶詰を使ったフルーツポンチです。

あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

からだのうへ 体や脳への エネルギーチャージ



ね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。

からだあさ 体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、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始め、排便がうながされます。

からだ 体をウォーミング アップさせる



ねている間に下がった体温が、朝ごはん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よくなり、活動が活発になります。