

給食だより 5月号



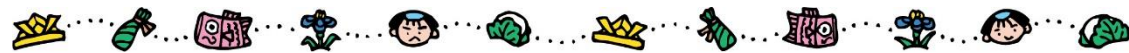
新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。



主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!

体に元気をチャージ!

心もウオームアップ!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

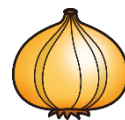
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

今月使用予定の地元食材



米・人参・玉ねぎ・きゅうり・たけのこ・キャベツ・トマト
小松菜・うすいえんどう・スナップえんどう・にんにく

◎今の時期の玉ねぎは、あまくておいしいですよ。



5月7日(火)
はっさく入りフルーツポンチ

今月のフルーツ給食

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。