



令和6年

* 5月 給食だより *



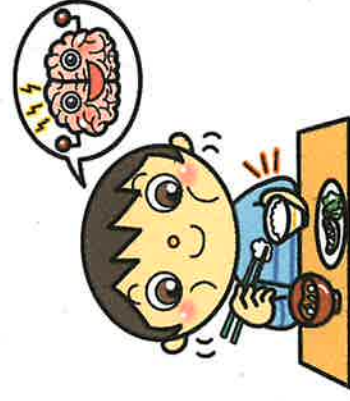
～ いえのひとと、いっしょによんでください～

古河市立古河第一小学校

おはようございます。さわやかな風に揺れています。季節の変わり目で、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たりすることもあります。疲れをためないように「早寝・早起き」をし、「朝ごはん」を毎日しっかりと食べましょう。

朝食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど、「主食」となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は砂糖と違い、吸収がゆるやかで、体への負担は少なめです。でんぷんは体の中で分解されると「ブドウ糖」になり、体や脳へのエネルギー源になります。しかし、体の中のためにためておけるブドウ糖の量は限られており、食事をとることで補っていかねばなりません。寝ている間にもたくさんエネルギーを使っているため、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つけましょう。



さわわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強に集中できます。

からだげんきに元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防にもつながります。

こころ心もウオームアップ!



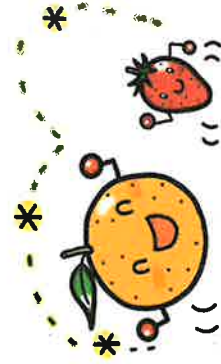
生活リズムが整い、1日を明るく元気にスタートできます。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」。これは、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなる「くだもの」を、朝に食べてこそ、真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品は、カルシウム源として丈夫な骨づくりに関与しただけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含むため、食事全体の質を高めます。「くだもの」と牛乳・乳製品」どちらも、朝ごはんの頼もしいパートナーですね。

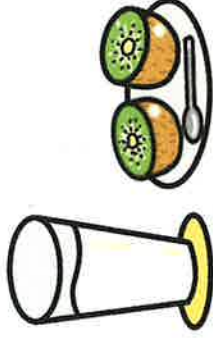
くだものと牛乳・乳製品のよさ

● フレッシュな栄養素がとれる ●



生で食べられるくだものは、熱に弱いビタミンをむだなくとることができます。

● 手軽で、簡単に食べられる ●



くだものは半分に切ったり、皮をむくだけでよく、牛乳やヨーグルトなどは調理の必要もなく、食べることができません。

● 腸を元気にしてくれる ●



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌が含まれています。

朝ごはんをステップアップ!

朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べ、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

脳を働かせるためには、**主食(ごはんやパンなど)、脳を発達させるためには、野菜(おかず)が必要**です。ただ食べればよいのではなく、**内容のある朝ごはんを食べることが大切**です。



①主食を食べよう! ⇒ ②おかず、汁物などをプラス! ⇒ ③主食、野菜、副菜を整えよう!