

給食だより

平成28年度 5月号
西能美学校給食共同調理場

新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まってもうすぐ1か月。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィークが明けるところ、心配なのがいわゆる「五月病」です。行事が盛りだくさんの5月も楽しく元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりと身に付けましょう。

5月のたべもの

かしわもち



柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの意味が込められています

かつお



この時期のかつおは脂が少なく、さっぱりとした味わいです

★ひとくちだよりから★ ~4月分~

- 4/6 (水) ひさしぶりの給食なのでとてもおいしく思いました。【三高小6年】
- 4/7 (木) きょうはカレーライスがおいしかったです。なのでまた作って下さい。楽しみにしています。【大吉小5年】
- 4/8 (金) 春キャベツがとてもやわらかくておいしかったです。また食べたいです。【能美中1-1】
- 4/12 (火) ビビンバがちょっとからくておいしくてうれしかったです。味わって食べました。【鹿川小4年】
- 4/13 (水) ぼくもちゃんと野菜を300g食べます。【大吉小4年】
- 4/14 (木) 僕は魚があまり好きではないのですが、骨がなく、身がやわらかくてとても食べやすかったです。【能美中3-1】
- 4/15 (金) ぶたにくのしょうが焼きが体が温かくなったのでまた食べたいです。【中町小4年】

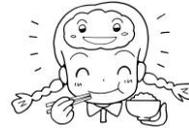
5月もひとくちだよりの感想、楽しみにお待ちしております！

朝ごはん、元気な一日を過ごしましょう！

「朝、起きられないから」「おなかがすいていないから」などの理由で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか？1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切な働きをしています。朝ごはんを食べてしっかり元気をチャージし、1日を充実したものにしましょう。

すごいで！
あさごはんパワー！！

朝ごはん、3つのめざましスイッチ！



① あたまにスイッチ

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



あたまのエネルギー源は長時間蓄えておくことができません。ですから、朝起きたばかりの頃はあたまに送るエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べないと、あたまがぼーっとして、集中力が続かない原因となります。



② からだにスイッチ

にく、さかな、たまご、まめ類など



夜、寝ている間は体がしっかり休まるように体温が少し下がります。しかし、目覚めた後も体温が低いままだと昼間十分に体を動かすことができません。朝ごはんを食べることによって、体温が上昇し、しっかり体を動かすことができます。



③ おなかにスイッチ

やさい、きのこ、くだものなど



野菜や果物は眠っている胃腸を刺激して排便を促す働きがあります。登校前に排便を済ますことによって、すっきりとした気持ちで1日を迎えることができます。また、日本人は野菜の摂取不足だといわれています。1日350g(子供は300g)とるためにも、朝ごはんにもしっかり野菜を取り入れましょう。