



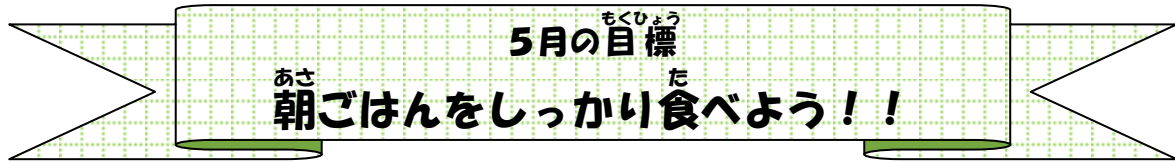
給食だより

平成 30 年 5 月

宝立小中学校

1～6 年生用

しんねんど 新年度がはじまって1ヵ月がすぎました。5月は、あいことば「あいどる」の“あ”の話です。



あさ 朝ごはんを1日をげんきにスタート!

朝ごはんを食べると、からだには、どんなことがおきるのかな?

<あさごはん O・Xクイズ> ☆こたえは、したをみてね☆

①あさごはんをたべると、あさのじゅぎょうちゅうにねむくなってしまふ。

O? X?

あさごはんをたべると、あたま からだ 頭や体がめざめします。なので、しっかりとかんが 考えることができ、べんきょう 勉強もうんどう 運動もばっちりできます。



②あさごはんは、すくなめにたべたほうが、からだにやさしい。

O? X?

いちにちがはじ あさ 始まる朝に、げんきのもとをからだしゅう 体中にとどけるのが、あさごはん。あさごはんは、しっかりとた 食べたほうがいいのです! あさ あさごはんをしっかりとたべられるように、ねるまえ 前におかしをたべるのがまんしましょう。



③あさごはんをたべると、うんちがでる。

O? X?

ごはんが、からだ はい 腸が動きます。すると、うんちもで 出やすくなります。あさごはんをた 食べて、あさ あいだ 朝の間にうんちをしたら、スッキリして1日きもち いちにち よくすごせます!



「朝ごはん」はいいことがたくさんありますね!

まずは、ちょっとでも、朝ごはんを毎日たべましょう。

毎日たべている人は、おかずもたべて、バランスのよい朝ごはんにしましょう。



★クイズのこたえ★ ①X ②X ③O



GMIおてづなをしよう

給食当番をしょうずにこなしてくれていますね。

もりつけ、ごはんづくり、かたづけ・・・おうちのひとのおてづだいもしてみよう。しょうずにできるので、おうちのひとは、きっとびっくりしちゃうよ!

5月5日は子どもの日

この日に食べるものに「かしわもち」があります。もちをまいているのはかしわの葉。かしわの木は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「家が続いていく」につながる、えんぎのよいものとされています。





給食だより

平成 30 年 5 月

宝立小中学校

7～9年生用

新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しい学年にも慣れ、ゴールデンウィークもある今頃は、規則正しい生活が乱れがちになっていませんか？規則正しい生活リズムは、より充実した生活を送るためのポイント！

今月は、リズムを整えてくれる強い味方、朝ごはん・朝食を考えてみましょう！

5月の給食目標 朝ごはんをしっかりと食べよう！！

朝食は英語で“Breakfast”といいます。

この語源は **Break fast** つまり、エネルギー不足の状態の体にエネルギーを補給する食という意味ですね。

やぶる 断食

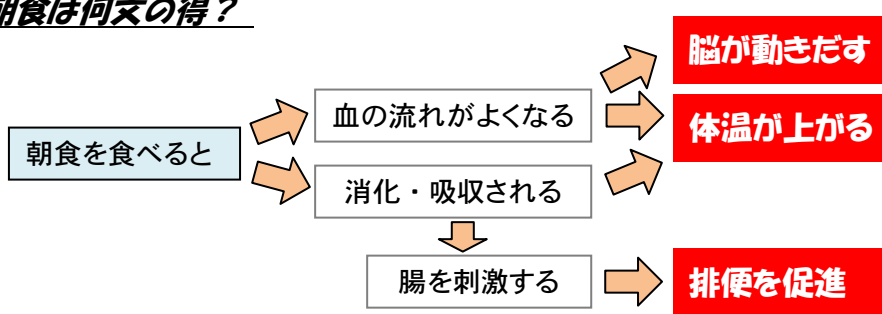
朝起きたらお腹が空いているのは、夜の間もエネルギーを使っているから。特に朝の脳はエネルギー不足です。

脳の栄養のタイムリミットは12時間!!

脳は、炭水化物から作られるブドウ糖しかエネルギー源にできません。体内にストックできるブドウ糖は、半日分くらいしかないので、朝には脳がエネルギー不足の状態になってしまうのです・・・！！

さらに、「腹時計」という言葉があるように、食事は体のリズムを作ることにも関係があります。同じような時間に目が覚めたり、お腹が空いたりするのは、この体内リズムがあるから。規則正しいリズムを刻むことが、集中力や持久力のアップ、勉強や部活で全力を出せるようになる近道ですよ！

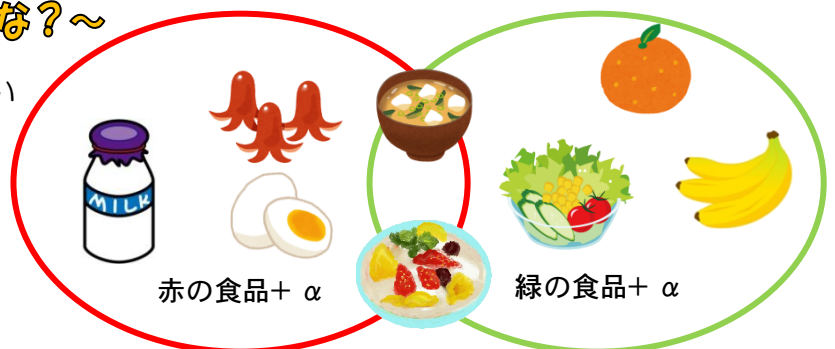
朝食は何文の得？



朝食食べた方が、吸収率が高い
栄養素もあるんだって！

～朝ごはん、組み合わせはどうか？～

中学生になったら、バランスも気にしたいところ。ちょっとした工夫で栄養のバランスUPができますよ♪
なるべく赤・黄・緑がそろった食事にしていきたいですね。



◎普段は難しい人も、土日や連休など朝に余裕があるときは、自分で朝食を用意してみよう！