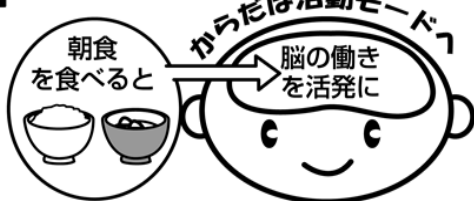




給食だより

愛川町立
菅原小学校
令和7年5月1日

新緑の美しい季節になりました。新学期がスタートして、はや1ヶ月が過ぎようとしています。
新しい環境にもそろそろ慣れ、緊張がとけて疲れが出やすい時期です。日頃から早寝・早起きを
心がけ、朝食をしっかりとって登校しましょう。



朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、“明・暗”や“朝食”の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。



栄養バランスのとれた学校給食



毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。
多様な食品を組み合わせることで栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。
また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



熱や力になるもの

血や肉をつくるもの

からだの調子をよくするもの



健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。
多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。
バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとる



☆ 給食費引き落とし日について ☆

6月2日(月)

おうちでも意識してみましょう

〈できているかな？基本の配膳〉

