



給食だより

愛川町立
高峰小学校
平成30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て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。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとる

主食 主菜 副菜

☆ **給食費引き落とし日について** ☆

給食費は口座引き落としです。必ず引き落としができるよう残高の確認をお願いします。

**給食費引き落とし日
5月8日(火)**

1年生は5,800円+手数料10円です。

やってみよう

タネをまこう!

太陽の日ざしがとっても気持ちがいいですね。この季節から、おうちで野菜を育ててみませんか? しそ、ねぎなどの日本のハーブはけっこうかんたんです。ほかにもサラダ菜やはつかだいこんなどもプランターでOK。きゅうり、プチトマト、なすなどの夏野菜も育ててみましょう! なえを買ってきてもいいですね。

おうちの人と相談して、苦手な野菜を育てて、なかよくなるのもいいアイデアです! タネをまいたら水やり当番は、子どもでしましょうね! 野菜たちと話をすると元気に育つとか。みなさんのいいお友だちとして、大切に育てましょうね!