

きゅうしょくだより



令和6年5月
さいたま市立仲町小学校
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

新緑が目にも美しいさわやかな季節になりました。新学期が始まり早くも1か月が経ちます。5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

★『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力の低下につながります。

朝ごはんが食べられるように、夜9時(高学年でも遅くても10時まで)には寝るようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえましょう。

朝食で3つのスイッチオン

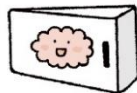


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

◆朝食には、スープやみそ汁などの温かい食べ物を取り入れましょう。

温かい食べ物を食べると血液の流れもよくなり、体の体温も上がります。体が温まると、脳や体も活動し、やる気や集中力も高まります。

ぜひ、朝食に温かい食べ物を取り入れてください。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

1年生の給食がはじまり、2週間が経ちました。給食の配膳もみんなで協力し、じょうずに盛り付けや片付けができています。はじめて食べる食品や料理もあると思いますが、自分のペースで少しずつ、給食に慣れていってほしいと思います。

