



給食たより

町田市立南大谷小学校

若葉きらめく5月になりました。風もさわやかで過ごしやすい季節です。子供たちは元気に学校生活を送っています。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れてしまったりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校できるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる役割もあるのでとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

《食物アレルギーについて》

献立表に詳しい食材が記載してありますので、ご確認ください。不明な点は栄養士までお問い合わせください。アレルギーと思われる症状が出た場合は、受診していただき、学校にご連絡ください。

★4月(4/10~4/19)使用食材 ~産地~

生姜(高知)人参(千葉・静岡・徳島)ねぎ(茨城)じゃがいも(鹿児島)玉ねぎ(北海道)ねぎ(茨城)えのき(長野)しめじ(長野)ブロッコリー(愛知)きゅうり(群馬)キャベツ(神奈川)いんげん(千葉)ごぼう(青森)だいこん(茨城)里芋(埼玉)にんにく(青森)もやし(栃木)白菜(茨城)セロリ(静岡)グリーンピース(鹿児島)ホールコーン(北海道)ちりめん(瀬戸内)あさり(愛知)鶏肉(岩手・宮崎)あじ(ニュージーランド)いか(ペルー)精白米(埼玉)もち米(新潟)牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)