



# 5月給食だより

しんがつき はじ げつ す  
新学期が始まって1か月が過ぎました。

この1か月、どの学年も落ち着いて給食を食べている様子が見えます。また、1年生も少しずつ給食に慣れてきているようです。

あたたかくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



あさごはん、しっかりたべようね！

あたまがさえる

おなかめをさます

からだぽかぽか

あさ ごはん いちにち げんどうりょく  
朝ご飯は一日の原動力です。

エネルギー源となる主食（ごはんやパン）やおかずをしっかりと食べて登校しましょう。

## あさごはん たいちよう かんけい 朝ごはんと体調の関係は？

あさごはん たべない  
朝ごはんを食べないと...

### がくりょく だいか 学力低下

のう うち  
脳を動かすエネルギーのもとではんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、はたらきが鈍ります。

### ふと たりやすくなる

あさごはん たべず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物エネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまふことがあります。

### へんぴ 便秘

あさごはん たべないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになってしまふことがあります。

### やる気がでない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

### せいかつ せいかつ 生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまふ。

### せいかつ せいかつ 生活習慣病

ふきそく せいかつ  
不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病になるリスクが高くなります。



## しよくい 食育だより

## なかはランチ

について

きゅうしょくいん きょうりょく  
給食委員の協力をもらい、しよくい  
食育だより「なかはランチ」を発行します。  
きゅうしょくもくひょう しよくい かん ないよう きゅうしょくいん  
給食目標や、食育に関する内容を給食委員と検討し、各クラスにお知らせします。  
また、給食委員が給食時間に放送も行う予定です。