

給食だより 4月

ご入学・ご進学おめでとうございます。今日から新学期が始まりました。給食は7日から始まります。新しい学年・新しいクラスにわくわくしますね。みなさんが、毎日元気よく過ごせるように、おいしい給食を作っていきます。

新学期のスタート!



「朝食」をしっかりと食べましょう!



朝食は体内時計のスイッチ!

朝食には、人間の脳の「日周リズム（睡眠と覚醒）」を調節する働きがあります。この日周リズムがくると朝ばかりでなく、1日中頭がぼんやりした状態になり、体調も悪く気分が不快になります。

また、このリズムが学習成績にも大きく関わっています。



バランス良く食べましょう!



朝食を食べることによって体温が上がります。体温が上がるとやる気が出て充実した1日を過ごすことができます。そのためには、体温上昇効果のあるたんぱく質を摂る必要があります。

また、脳の唯一のエネルギー源である糖質をたっぷり摂ることによって、脳が目覚めて、集中力や作業能力、学習能力が高まります。そして、記憶力が日中に最高となります。

糖質は、食後すぐにスタミナを発揮する速効性のエネルギー源であるのに対し、脂質は、食後しばらくしてからじっくりスタミナを発揮する持久性のエネルギー源であります。

1日を通してしっかり活動するためにも、朝食をバランス良く、しっかりと食べる必要があります。

旬の
食べもの



春キャベツ

春に収穫されるキャベツは、葉がみずみずしく、やわらかで、球の内部まで緑色をおび、サラダなどでおいしく食べられます。含まれる栄養素としてはビタミンCがあり、外側の葉に多く含まれます。また、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があるビタミンUを含みます。