

5月



給食だより



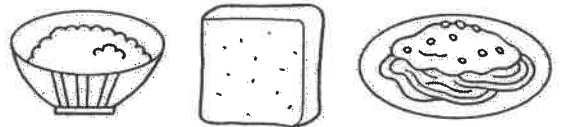
新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っている
- ◇ ので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◇ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を
- ◇ 目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強した
- ◇ り活動したりするエネルギーを補給すること
- ◇ ができます。朝ごはんを食べるためには、早起
- ◇ きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

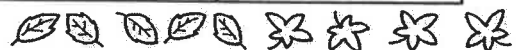
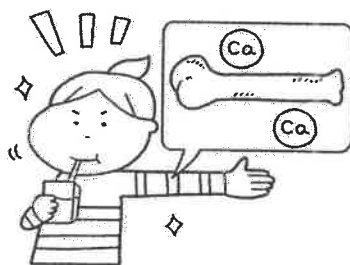
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。

