



# 給食だより



給食目標「朝食の大切さを知ろう」



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。子供たちが毎日朝ごはんを欠かさずに食べて登校するといいですね。



## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

## 無理なく続ける朝食

# 一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なのでまずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

## 5月の献立には朝ご飯給食があります。

朝ご飯給食とは...食欲がない時でも食べられるお茶漬けや時間がない時でも気軽にたんぱく質を摂れる納豆など理想の朝食をイメージして組み合わせた給食です。

5月19日 (木)

- ・ 鮭茶漬け
- ・ じゃがいものそぼろ煮・牛乳

5月24日 (火)

- ・ ごはん・肉豆腐・納豆
- ・ 即席漬け・牛乳



「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

5月27日（金）

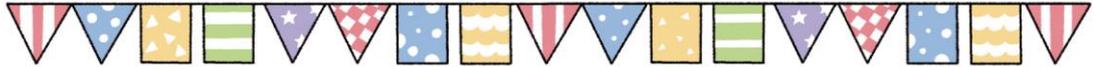
- ・ ご飯
- ・ 黒酢酢豚
- ・ 豆乳スープ
- ・ 牛乳

▼黒酢で作る本格的な酢豚です。  
黒酢に含まれるクエン酸は疲労回復  
効果があります。

※今年度のワンダフル給食は月に1回  
実施予定です。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早起き



早寝

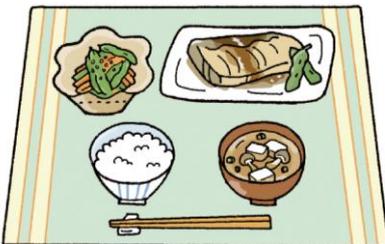


朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べることで運動会で最大限の力を発揮することができます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけさせましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。