

# ☆きゅうしょくだより☆ 5月

伊万里市学校給食センター



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活をおくれるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかりと補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

### 朝ごはんをしっかりと食べると…

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

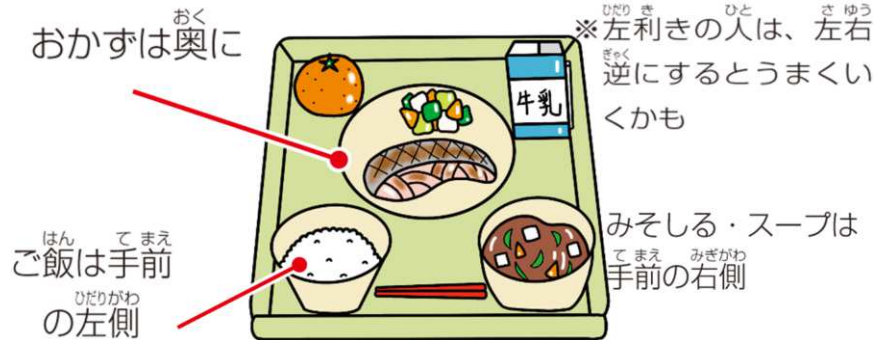
「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

# かっこいい食べ方をしよう

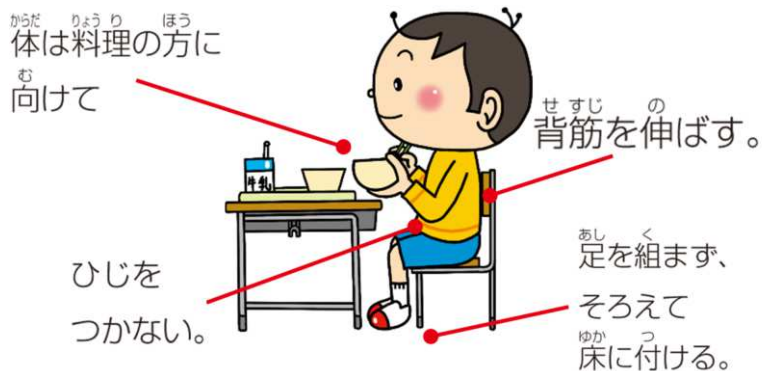
～食べることに集中できる機会を利用して～

つぎ  
次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

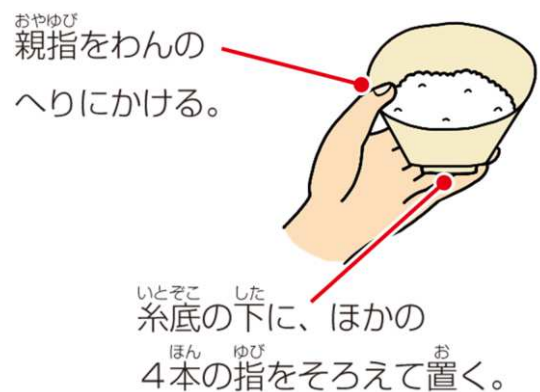
## ①食器の配ぜんを確認



## ②背中を伸ばして

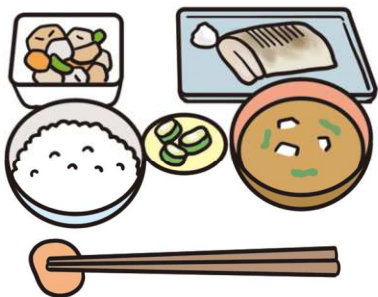


## ③お茶わんは手に持って



# お手伝いしてるかな？

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。  
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは進んでお手伝いしましょう。



いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。