



長子配布

令和6年4月30日
穴水町共同調理場

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。5月からは、「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」がそろった給食本来の姿で提供できる予定です。お楽しみに!!

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり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!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



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。



向洋小学校のホームページで、毎日の給食の写真や調理員さんが給食を作っている様子などをアップしています。ぜひご覧ください。



たけのこごはんは、しょうゆ・酒・昆布を入れて炊いたごはんに、別で炊いた具を混ぜ込みます。調理員さんたちは、混ぜた後のことを考えて味付けしています。旬の食べものはおいしいですね!

向洋小学校ホームページ

