

給食だより

5月号

令和2年5月21日
珠洲市立緑丘中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。臨時休校中も生活のリズムを崩さず過ごすことができたでしょうか。毎日欠かさず朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

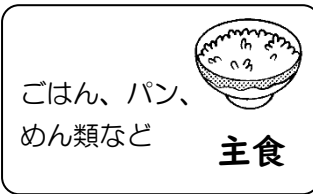
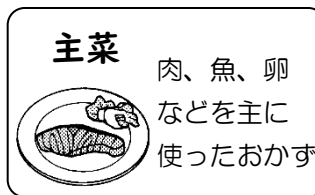
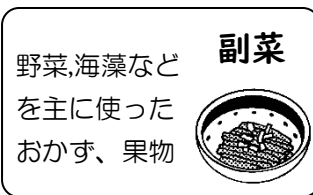
5月の給食目標 朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんの 効果



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が体中に補給され、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動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します。

何を食べればいい？



左のような、主食、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはんが理想的。この4つがそろってバランスよく栄養をとることができます。ただ、忙しい朝に毎日きっちり準備するのは難しいものです。理想的な朝ごはんに近いように、夕食の残りものや冷凍野菜を活用したり、果物をプラスしたりしてみてください。

朝食をぬくとどうなるの？

エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってしまいます。また、物事に集中できなくなったり、心身の不調の原因になります。



朝、食欲がないのですが…

前日の生活を振り返ってみましょう。夜食を食べたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れていませんか？まずは、生活習慣を見直してみましょう。



調理員さんの日誌より

4/7 今日から久しぶりの給食が始まりました!!!給食は良いですね!!子どもたちも喜んでいたのでないですか?明日も頑張ります。

→約1ヶ月ぶりの給食再開は本当にうれしかったですね。1年生にとっては、初めての中学校での給食。テキパキと協力して給食準備ができていましたね。片付けもバッチリでした。

4/13 残量がなかったですね~!!少し寒く感じた日だったので、とろみがあると温まりますね。

→この日はマーボー豆腐で、体がぽかぽか温まりました♪生徒たちにも人気のメニューで残量もなしでした。