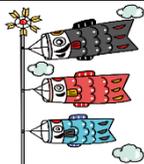


5月 給食だより



令和3年5月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：堀いづみ 坂井雅代

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。1年の中でもさわやかで過ごしやすい5月です。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。マスクをしていると、熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

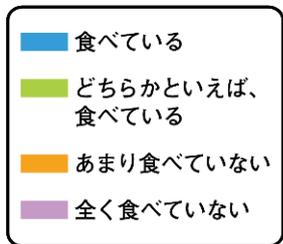
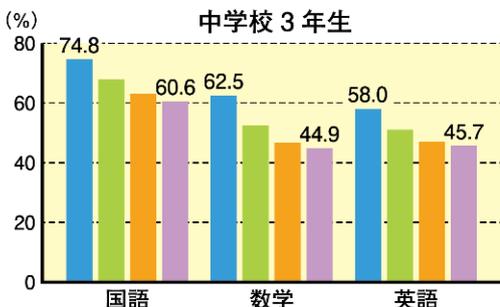
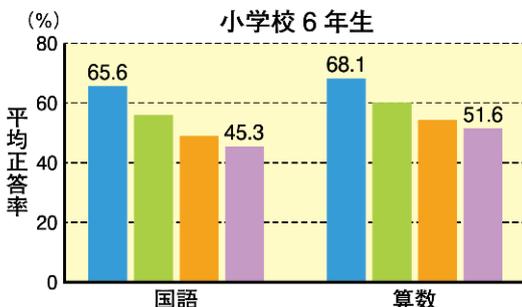


朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体や脳を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内蔵を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを少しずつでも食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

