

# 給食5月

## だより

令和6年4月25日  
中能登町学校給食センター

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。大型連休で生活リズムが不規則になっている人もいるかもしれません。生活リズムを整えるため、朝の光を浴び、1日3食の食事をきちんととりましょう。よい生活リズムはウイルスに負けない強い体づくりの第一歩です。

## やっぱり睡眠も大切です

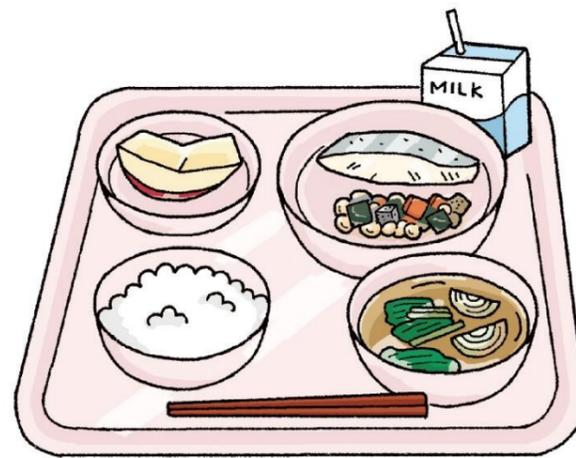


夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

## 朝ごはんの効果



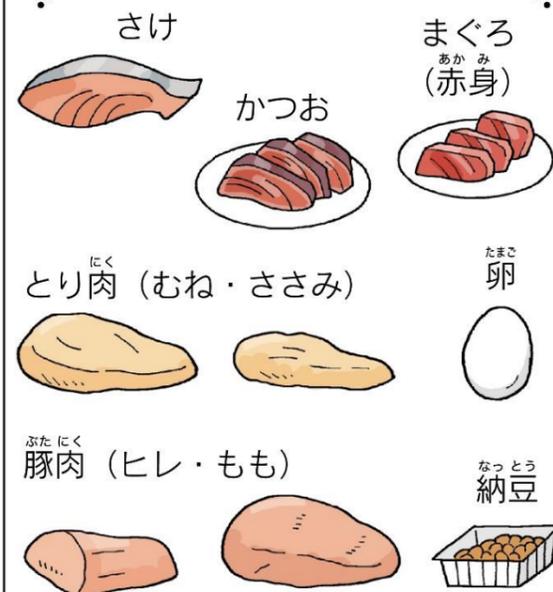
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



## 給食の栄養

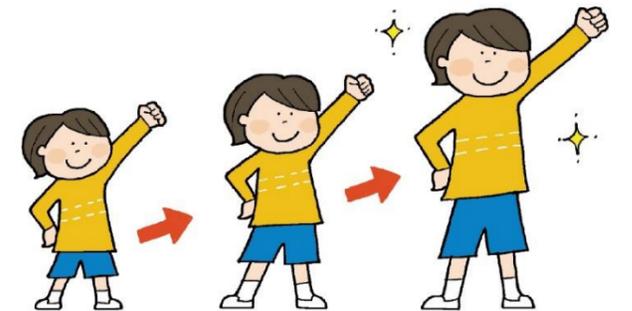
学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

## たんぱく質が多い食品



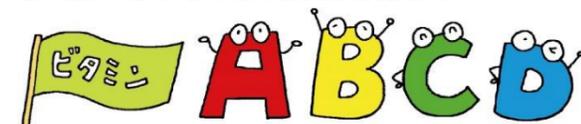
## 成長期は多くのたんぱく質が必要

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期の子どものに欠かせない栄養素です。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。

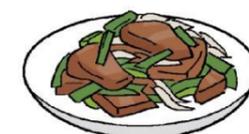


## 体調をととのえる ビタミン

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水にとけやすい水溶性のビタミンB群やC、油にとけやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。



## ビタミンたっぷりの料理



レバニラ炒め パプリカのピクルス