

# 5月 給食だより



令和6年5月  
津幡中学校長 泉 智一  
栄養職員 山田 優

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、季節の変わり目でもあるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れてしまったりすることもよくあります。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

朝食が食べられない原因は・・・？

思い当たることは  
ありませんか…？

朝起きるのが遅い  
食べる時間がない



夜遅く食べたので、  
おなかがすいていない

## 大切です 朝ごはん！

朝ごはんを食べると、体や頭が活動を開始します。お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられます。まずはひとくちでも食べるようにしましょう。普段から朝ごはんを食べている人は、赤、黄、緑の3色の食品（裏面の献立表に書かれています）をバランスよく食べられると、より良いですね！

そして、これからどんどん気温が上がり、熱中症になりやすくなります。朝ごはんと一緒に水分も忘れずにしっかりと摂って、元気に登校しましょう！

朝ごはんを食べると  
太るのが心配…

ちょっと待って！

空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、太りやすい体になってしまいます（お相撲さんは太るために朝食をぬきます）。1日3食、規則正しい食生活を送ることが、健康な体を維持するための基本となります。

## オリンピックが開催された国の献立

2024年7月にフランスのパリでオリンピックが開催されることにちなみ、これまでにオリンピックが開催されたことのある土地の料理や食材を給食に取り入れます。

5月は、1964年、2021年にオリンピックが開催された「東京都」の献立です。どんな料理が登場するか、楽しみにしていてください！

