

# 5月 給食だより



令和6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：坂井 雅代 刈本 杏子

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力して進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。</p>
---	--	--	--	---

☆「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☆

### 朝ごはんをしっかりと食べると...

#### 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。

### 主食をしっかりと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。このブドウ糖は、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、食事からしっかりと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と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。

