

給食タイムズ

みなさん、新しい環境での生活は慣れてきましたか？生活のリズムを整えるためにも『早寝、早起きそしてしっかり朝食』をとり、カラダのスイッチをONにして学校生活に取り組めたらいいですね。

では、朝ごはんには、どんな効果があるのでしょうか？

☆脳やカラダのエネルギー補給

カラダは寝ている間もエネルギーを消費しています。それなのに、朝ごはんを食べないと、動くためのエネルギーが不足しぼんやりしたり、疲れやすくなります。朝ごはんは、一日を元気に過ごす活動源になります。

☆カラダを目覚めさせ体内リズムを整える

朝ごはんを決まった時間に食べることにより、カラダを目覚めさせ体内リズムを修正する効果があります。

☆体温が上がり基礎代謝アップ！太りにくくなる。お通じもスッキリ！

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、腸が刺激され排便しやすくなります。内臓が活動を始めると体温が上がりエネルギーが消費されるため、基礎代謝が上がり太りにくい体質になります。

☆集中力アップ！

朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足になって、イライラしたり、集中力が続かなくなったりします。集中力を高めるためには、エネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物を摂りましょう。

朝ごはんをきちんと食べることで体内リズムを整え、お通じをよくし、代謝を上げることで生活習慣病の予防にもつながります！

5月5日は端午の節句で、奈良時代から伝わる風習です

柏餅の由来：

ちまきは「難を避ける」という縁起ものの意味があり、中国の故事から伝来しているのに対し、柏餅は日本独特のもので、柏餅を包む柏の葉は、昔から神聖な木とされていたことや、新芽が出ないと古い葉が落ちない為、後継ぎが途絶えない、それが子孫繁栄に結びつき端午の節句の縁起のいい食べ物となりました。縁起の良い柏餅が一足早く5月2日に、給食で提供されます。季節のものだから、なんとなく食べているものは、実はいろいろな意味や縁起が担がれているのです。



5月の予定

☆3年生

8日(月)～12日(金)まで(修学旅行、事前、事後学習の為)

給食はありません。



お願い！！

先日、あるクラスの配膳台のコマが破損し外れる、ということがありました。すぐに用務員さんが修理してくれました。今後、同じようなことが起こるかもしれません。安全に気をつけてください。また、故意に配膳台には、座らない、乗らない！クラスの備品を丁寧に扱いましょう！皆さん一人ひとりの心がけが大切です。宜しくお願いします。



☆給食のある日は、お箸を持参しましょう。

☆手拭きタオルやハンカチを持参しましょう。

☆給食当番は、マスクを忘れないようにしましょう！！

☆お箸・マスクを忘れて教室で借りた人は、必ず返却しましょう！

給食当番はしっかり身支度を整えましょう

- ☆帽子の中に髪の毛はきちんと入れましょう。
- ☆マスクは鼻までしっかり覆いましょう。
- ☆爪は短く切りましょう。
- ☆手洗いを丁寧にしましょう。

