

給食タイムズ

明石市立大蔵中学校
2018年(平成30年)5月1日 Vol.2

早寝・早起き・朝ご飯 元気のみなもと

新学期が始まって、もうすでに1か月が経ちました。新しい環境(クラスやクラブなど)には慣れましたか？
5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れの出やすい時です。朝ご飯をしっかりと食べ、十分な睡眠をとり、体調を崩さないからだをしっかりとつくりましょう。

元気のスイッチON

早寝



メラトニンは体温を下げて眠りを誘うホルモンです。夜暗くなると分泌されるホルモンです。いつまでも明るい部屋でテレビや携帯を見ないで、時間をしっかりと決めて、早寝に心掛けましょう。

早起き



朝の光を浴びると脳を元気にしてくれるセラトニンが活発に分泌されます。そのため、頭がすっきりし、快適な一日を過ごすことができます。

頭

米・パン・麺類など

脳のエレギー源であるブドウ糖を、朝食からしっかりと蓄えて、元気に活動できる状態にしましょう。

体

肉・魚・卵・豆類など

食べたものが体に入り、消化吸収することで、体温を高め、元気いっぱい活動できます。

お腹

野菜・海藻など

腸の働きがよくなり、排便を促して、お腹をすっきりさせてくれます。

朝ごはん



<5月の予定>

✪全学年

5月17日(木)

中間考査のため給食はありません。

給食当番は、しっかり身支度を整えましょう。

- ★手洗いを丁寧にしましょう。
- ★髪の毛は帽子の中にきちんと入れましょう。
- ★給食着のひもを結びましょう。



お箸、マスクを忘れて借りた人は、必ず返却してくださいね。



1年生のみなさんは、4月16日に給食がスタートし、2、3年生は去年とはクラスや校舎が変わり、去年のクラスの食缶を持って行ったり、経路を間違えるなど、少し混乱がありましたが、それも2、3日のことで、準備の仕方が上手くなり、だんだんとゆとりを持って「いただきます」ができるようになってきました。

配膳の仕方も、だんだんと上手に分配できるようになりましたね。みんなで協力すれば、すばやく準備ができ、食べる時間が長くなり、ゆったりとした給食時間をみんなで過ごせます。

一口も食べずに、そのまま食缶に戻す人がいて気になりました。給食は、みんなの栄養を考えて作られています。嫌いなものでも、少しでも食べていけるように、頑張ってみましょう。

目指せ、残食"0"の大蔵中!



Let's try!



例えば・・・魚で食べ残しチェックをやってみよう!!



- | | | |
|----------------------------------|-----|----|
| <input type="checkbox"/> 少し残した。 | ⇒⇒⇒ | 初級 |
| <input type="checkbox"/> 半分食べた。 | ⇒⇒⇒ | 中級 |
| <input type="checkbox"/> 全部食べた。 | ⇒⇒⇒ | 上級 |
| <input type="checkbox"/> おかわりした。 | ⇒⇒⇒ | 神級 |