

5月 給食だより



令和6年5月
津南町学校給食センター

緑鮮やかな若葉の季節となり過ごしやすい時です。しかし、季節の変わり目や連休もあるこの時季は、4月の緊張感がほぐれて疲れの出やすい時でもあります。
充実した日々を過ごせるよう、規則正しい生活を心掛けましょう。

今月の目標

朝食の大切さを見直そう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

元気に毎日を過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝食（朝ごはん）」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝食の働き !

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食をしっかり食べて補いましょう。

体に朝がきたことを 知らせる



朝食を作る音、香り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝食を食べることで上がります。また、よくかむことで、脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

朝食をおいしく食べるためのポイント !

食べる時間がない!

まずは20~30分ほど早く起きる努力をしましょう。
早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていない...

できるだけ早めに夕食を済ませましょう。塾や習い事などで遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



~忙しい朝におすすめの食材やメニュー~

- ・簡単に調理でできる食材。卵料理、ハム、ウィンナー、焼き魚など。
- ・火を使わずに食べられる食材。納豆や乳製品、生野菜、くだものなど
- ・包丁を使わずに調理できる食材。もやし、なめこ、カットわかめなど