

＊給食だより＊

5月

『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2023年5月 弘学館 給食室

新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきていると思います。しかし5月は、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期になります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけて、きっちり朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

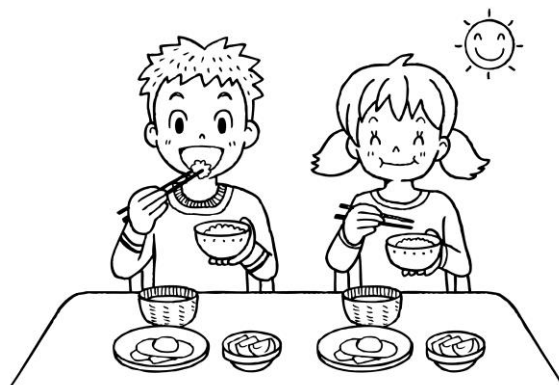


朝ごはんをしっかり食べましょう！～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きたすぐの脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給する事が大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始める事ができるようになります。改めて、毎日朝ごはんを食べる事の大切さを見直してみてください。



朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



【旬の食材：アスパラガス】

南ヨーロッパ原産のアスパラガスは、江戸時代に日本へ伝わったといわれています。当時は観賞用でしたが、昭和になってからは食用として栽培され始めました。主な栄養素は、疲労回復や免疫力アップの効果が見込める「アスパラギン酸」や抗酸化作用のある「ルチン」が含まれています。

クイズ

Q. アスパラガスの名前由来はなに？

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

答えは来月の給食便りで

