



かんざき給食だより

若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎えて1ヵ月が経ち、新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたところだと思います。さて、5月のゴールデンウィークがあります。連休明けはどうしても、生活のリズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間も早寝早起きをこころがけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり摂るようにしましょう。

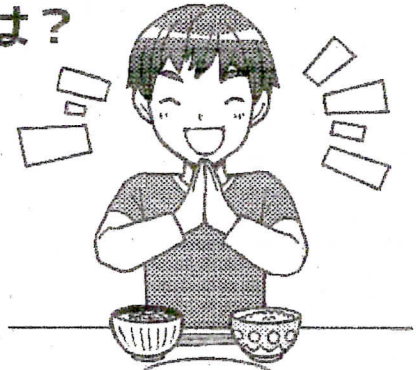


朝ご飯をしっかり食べて元気に過ごそう!!



脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



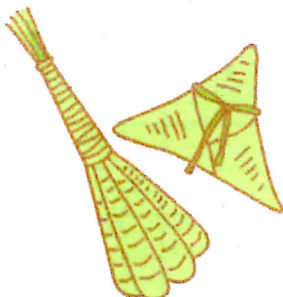
朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



5月7日の給食に出します。

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武(武芸にいそしむ)」にも通じる、葉草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。