

きゅうしょくだより

令和7年 4月 末日 No. 2
唐津市東部学校給食センター

新学期が始まって1か月がたとうとしています。4月の緊張がほぐれて、疲れが出てくる人もいないのではないでしょうか。子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。毎日元気に勉強や運動をするためにも「早寝 早起き 朝ごはん」でしっかり生活リズムをととのえましょう。

朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝食で3つのスイッチオン

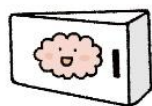


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



5月5日 端午の節句



5月5日のこどもの日は、「端午の節句」の日でもあります。男の子の健やかな成長を願いこいのぼりや五月人形が飾られます。

端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる風習があります。柏餅に使われている「柏の葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、家族がいつまでも続きますようにという願いが込められています。

田植えの季節



5月は皐月（さつき）と呼ばれ、初夏の季節に属します。この時期になると田んぼに水がはられ、蛙の合唱が聴こえる季節になりますね♪田植えは、地域によって異なりますが一般的に5月から6月ごろです。

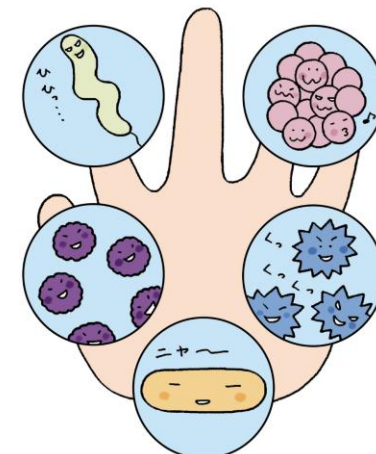
給食を安全に楽しく食べましょう！

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウィルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです！細菌やウィルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

---- 菌もウィルスも目には見えない ----

細菌やウィルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロ
バクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性
大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロ
ウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウィルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。