

令和3年5月27日

黒島小中学校(黒島はまゆう学園)

文責 学校栄養職員 林田季良々

ていがくねん ひと いっしょ よ  
低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう!

新年度から2か月が過ぎようとしています。さまざまなことに少し慣れてきた頃でしょうか？学年も上がり、量が増えて給食を完食するのに苦労している児童生徒がいるのかなと心配していましたが、給食室に帰ってくる食缶はいつも空です。全学年が毎日空の食缶を返してくれる学校はあまりないため、とても驚いています。すばらしい!!!さて、ここ1か月の疲れがたまってきたのか、体調を崩している人が何人か見受けられます。これから暑くなり、疲れやすくなる時期です。こまめに手洗いうがいをするなど、体調管理には十分に気を付け、元気に過ごすために、毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう!!



5月6日	5月11日	5月14日
 <p>五目ごはん.牛乳.わかたけ汁 厚焼き卵.ゆかりあえ. かしわもち</p>	 <p>コッペパン.牛乳.カレーうどん おかか炒め.甘夏</p>	 <p>ごはん.牛乳.かきたま汁 いわし生姜煮.きんぴら</p>
5月20日	5月21日	5月25日
 <p>コッペパン.牛乳.ラーメン 子持ちシシャモフライ 塩もみ野菜.オレンジ</p>	 <p>麦ごはん.ビビンバ(焼き肉、 ナムル、錦糸卵).中華スープ 冷凍パン</p>	 <p>コッペパン.牛乳.ABC スープ チーズポテト.バナナ</p>

## ～5月5日はこどもの日～

端午の節句に欠かせない「かしわ餅」は、小豆の餡を包んだお餅をさらに柏の葉で包んだ縁起の良いお菓子です。かしわ餅には、カシワの木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。5月6日の給食では、かしわ餅を提供させていただきました。

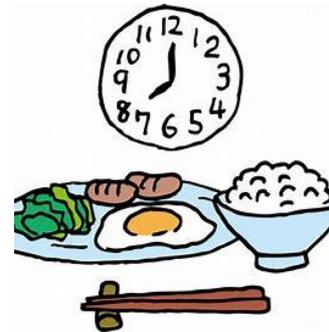


## 朝ごはんって必要なの!?

みなさん、毎日朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんには……

- ① 体温を上げることで脳や体を目覚めさせる
- ② 腸の働きをよくする
- ③ 排便のリズムをつくる
- ④ 太りにくいからだをつくる



などの力があります。

④ は特に、え! ?と思う人もいるかもしれません。1食を抜くことによって痩せると認識されがちですが、摂取カロリーが少ないがために、肥満を招きやすいことを知っていますか？朝食を抜くと、空腹状態が長く続くことになり、その結果、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう傾向があります。すると血糖値は急上昇し、急上昇した血糖値を下げようとする働きがあるインスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として溜め込んでしまうことによって体脂肪が増加し、太りやすくなります。

健康的な体を作るためにも、3食きちんと食べて、元気な体をつくりましょう。

## ○朝食 Q&A ×



朝は食欲がなくて、朝ごはんを食べる気にならないのですが、どうしたらよいですか？



朝はまず、早めに起きることを心掛けましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人の手伝いをしたりするとおなかもすいてきます。また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、具沢山の汁物や、おにぎりなど、手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。