

# 5月 給食だより



令和4年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。

## 朝食でも3つのスイッチオン

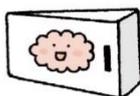


### 体のスイッチ



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



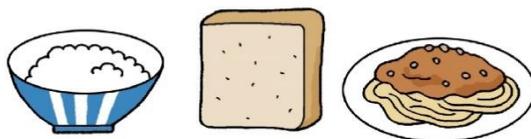
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源



## エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



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。



## 5月5日 こどもの日



5月5日は「端午の節句」と言い、もともと男の子のすこやかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に、5月5日を「子どもの人格を重んじ、子どもの幸せを願うとともに、母に感謝する日」が子どもの日になったそうです。こどもの日にはよくかしわもちを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。6日(金)の給食では、かしわもちが登場します。お楽しみに♪

