



加須市教育委員会
 学校給食課
 加須学校給食センター
 騎西学校給食センター

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラスでの給食にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

4月からの新しい環境や季節が初夏へ変わったことで、そろそろ疲れが出やすい時季になりました。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕をつくり、朝食を食べてから学校へ行くようにしてください。

大切ですよ朝ごはん!

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

**脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!**



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。

**健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!**



生活リズムを整えるカギは朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

**1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。**



1日にとるべき野菜の量は子どもで300gと言われますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。



今月のセンター統一メニューは「新玉ねぎのみそ汁」です。玉ねぎの甘さが引き立つようにみそ汁を仕上げます。お楽しみに!!