



給食だより



八木南小学校 (家の人と一緒に読みましょう)

朝ご飯で3つのスイッチON!

朝ご飯をしっかり食べると、3つのスイッチが入って、元気になります。毎日朝ご飯を食べて、全部のスイッチがONになるようにしましょう!

体のスイッチ

体温が上がり、
元気に体を動かす
ことができます。



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれて
いる炭水化物は、
脳のエネルギー源
になり、集中力up!

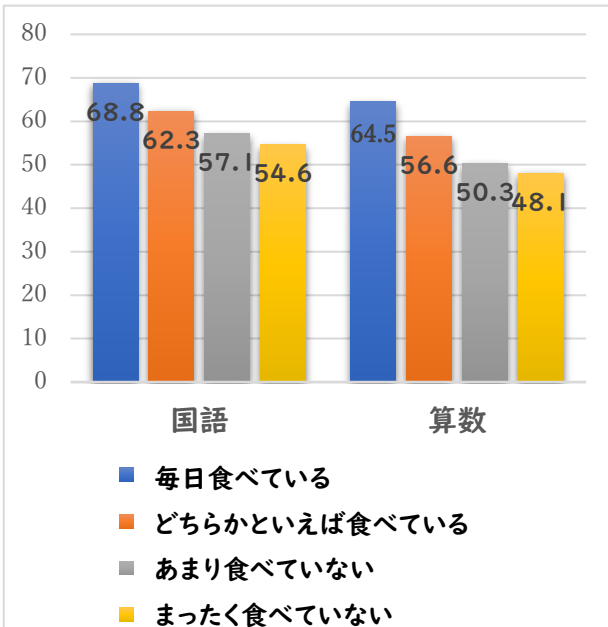


腸のスイッチ

胃や腸が動いて
うんちが出やす
くなります。



朝ご飯を食べると頭がよくなる?!



このグラフは、朝ご飯と頭の働き
の関係を表しています。
朝ご飯を規則正しく毎日食べてい
る人は、テストの結果が良いので
すね!

もし朝ご飯を食べなければ、前の
日の夜ご飯から給食まで約17時間
も食べていないという事です。つまり
脳や体はエネルギー切れの状態。そ
んな状態で勉強しても、頭に入って
きませんよね。朝ご飯は大切です!



ぼうさい かんが 防災について考えてみよう!



だいじしん あと でんき でんしゃ と た もの き
大地震の後は、ガス、電気、電車などが止まり、食べ物もスーパーから消えてしま
ます。そこで大切なのは、**普段からの備え!**

ながれやまし そな ひと かまい
流山市では、いろいろな備えをしていますが、その一つに、アルファ化米があります。
アルファ化米とは、いったん炊いたご飯を、急速に乾燥させたもので、火を使わなくて
も、お水を入れるだけで、ごはんにすることができます。

28日の給食には、流山市から提供されたアルファ化米で作った



『防災わかめごはん』が登場します。本当なら、水で戻したご飯を

食べる体験をしてもらいたいところですが、今回は給食室で炊いたものを提供しま
す。これを機に、ぜひ、**防災について考えてみましょう!**

ローリングストック法って何?

ローリングストック法とは、回転(ローリング)させながら備えておく(ストック)
という意味で、非常時にも食べられる食料品を、毎日の生活の中で食べて買い
足していくということを繰り返しながら備蓄することです。いつもより少し多めの
状態をキープし、古いものから順に使っていくようにします。



ふだん た しよくひん
*普段食べている食品を
非常食にできる。

アレルギーがあっても普段
食べているものなら安心。

にちじょうてき つか
*日常的に使っていく
ことで、いざというとき
の賞味期限切れを防ぐ
ことができる。

エスディーズ
SDGs もかねて
5~7月の給食
に、アルファ化米
が登場します。

ねんせい あそ どうじょう やぎみなみしょうがっこう
1年生と遊ぶ会に登場した八木南小学校のキャラクター

【みなみん】が、今度は給食にも登場します♪

5月から月に1回、3か7のつく日を【みなみんデー】とし、

その日の給食のどこかに、クラスに1ケ、**にんじんみなみん**を
入れる予定です。食べるといいことがおこるかも♪

楽しみながら、探してみてください!

