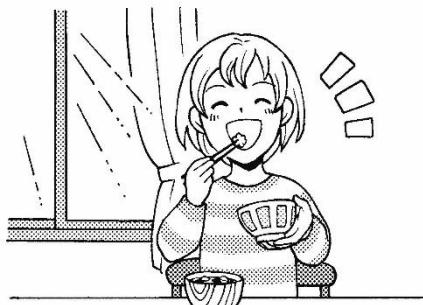


5  
月きゅう しょく  
給食だより

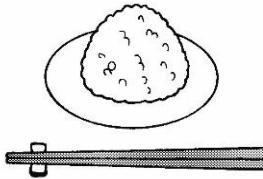
塩谷町立学校給食センター

新緑がまぶしい季節です。しかし、季節の変わりめであり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれてつかれが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまうことがあります。つかれをためないように早起き・早寝をし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

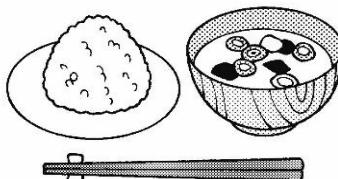
にち あさ はじ  
1日は朝ごはんから始まる

朝ごはんは英語で「ブレックファスト (breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。

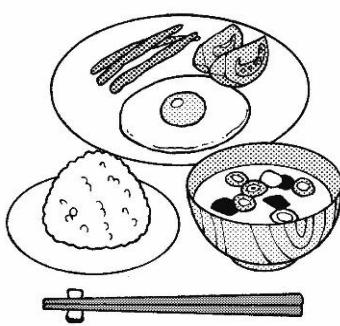
朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝がきたことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

あさ  
朝ごはんステップアップホップ  
(主食のみ)

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ  
(主食+1品)

主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ  
(バランスを考える)

主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実にくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。