

給食たより

令和8年1学期②号
さいたま市立徳力小学校

梅雨に入り、じめじめとした日が続いています。新年度が始まって約2か月半、子どもたちも新しい学年に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。給食指導をしていると、「朝ごはん食べなかった」と話す児童もいます。毎日を元気に過ごせるように、早寝早起きをし、朝ごはんを食べてから登校できるといいですね。

☆朝ごはんの大切な役割☆



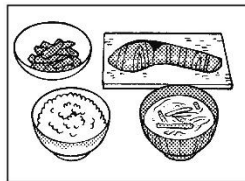
早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには、体を休息モードから活動モードへと切り替え、生活リズムを整える大切な役割があります。また、寝ている間も脳は休みなく働いているため、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんをしっかり食べて脳へエネルギーを補給することで集中力が高まり、しっかりと勉強をすることができます。また、朝ごはんを食べることで、体温を上げ体が活動しやすい状態に整える働きや、腸を活発にする働きがあります。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

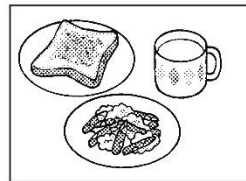
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳



©少年写真新聞社2021

©少年写真新聞社2021

☆給食の様子☆

朝登校すると、教室のもりつけ表を見て、「今日の給食は〇〇だ!」と給食時間を楽しみにする様子が見られます。5月にはフィッシュバーガーが登場し、一つ一つ紙に包まれたハンバーガーを嬉しそうにほおぼっていました。

