

給食たより

さいたま市立徳力小学校

3学期第①号

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒いと布団からなかなか起きられず、つい朝食の支度も面倒になってしまいますが、朝ごはんは、一日の始まりにエネルギーを得る大切な役割を担っています。朝ごはんを食べ、体の体温をあげてから登校できると良いですね。

☆朝ごはんの大切な役割☆



早寝・早起き・朝ごはん

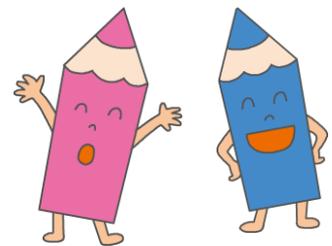
朝ごはんには、体を休息モードから活動モードへと切り替え、生活リズムを整えるという、大切な役割があります。また、寝ている間も脳は休みなく働いているため、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝ご飯をしっかり食べて脳へエネルギーを補給することで、集中力が高まり、しっかりと勉強をすることができます。他にも朝ご飯を食べると、下がった体温を上げ、体が活動しやすい状態にしたり、腸を活発にしたりする働きがあります。

徳力小学校の給食レシピを紹介します♪手軽に作れるので、朝食にもおすすめです。

【メープルトースト】	(4人分)	【作り方】
食パン	4まい	①マーガリン、グラニュー糖、メープルシロップをよく混ぜる。
マーガリン	30g	②パンに①をぬり、焼く。
グラニュー糖	15g	☆1月28日に実施した献立です。
メープルシロップ	15g	



◇1月14日に5年生を対象として「健康に良い食事」をテーマに授業を行いました。学校の様々な先生に話を聞き、よりよい食習慣を形成するために自分ができることを考えました。



食習慣の形成には、毎日の積み重ねが大切です。学校だけで身に付けることはできません。ぜひご家庭でもマナーや食習慣など子どもと会話をしながら意識してみてください。