



給食だよ!

平成 31 年 5 月
石瀬 共同調理場

新緑が目美しく、風薫る季節となりました。

子供たちは新年度が始まって1か月あまりたち、新しい環境に慣れてきた反面、疲れもたまってきていると思われます。連休を迎え生活習慣が乱れやすく、注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを1日のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



朝ごはんを食べて脳や体を目覚めさせよう!

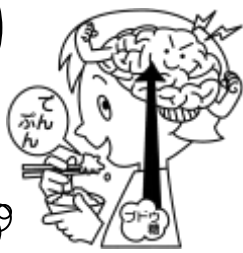


朝ごはんの効果

脳を目覚めスイッチ

勉強に集中できる!

脳への
エネルギー
補給



炭水化物

脳の唯一の
エネルギー源

体を目覚めスイッチ

元気に活動できる!

体温
上昇



タンパク質

おなかを目覚めスイッチ

おなかが
元気に動き出す!

排便



ビタミン
ミネラル
食物繊維

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。

朝起きたときの体温は、約1℃下がっています。朝食を食べることで体温が上昇して血流がよくなり、元気に活発に活動することができます。

胃や腸の働きが活発になり、排便がスムーズに行われます。また、生活リズムが整い、排便が習慣化されます。

5月5日は端午の節句



端午の節句は、奈良時代から続く古い行事です。端午というのは、もとは月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午(ご)と五(ご)の音が同じことから毎月5日を指すようになり、やがて5月5日のことになったとも伝えられます。

江戸時代になると、男子の成長を祝う行事になりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりするようになりました。