



給食だより

令和6年度 5月号

調布市立第四中学校

新年度のスタートから早くも1カ月が経ち、初夏の気配を感じるようになりました。新しい環境には慣れてきましたか。朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにとっても大切です。元気に1日を始めるために、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんの役割を知ろう

朝ごはんを食べて、1日をスムーズに始める準備をしましょう！



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



食べよう♪朝ごはん

①～④がそろった食事を心がけましょう！

①パワーの源・主食

ごはん、パン、麺類
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

卵料理、ハム、ウィンナー
焼き魚など



③体の調子を整える・副菜

ごはん、パン、麺類
シリアルなど



④汁物/飲み物

味噌汁、スープ、牛乳
など



～今月の給食に登場する旬の食材～

春キャベツ（調布産使用）



早春から初夏にかけて収穫され、シャキシャキした歯ごたえを楽しめます。

31日(金) 初鯉



初夏が旬の初鯉は、疲労回復効果がある蛋白質やタウリン、鉄を多く含みます。

◆お知らせ◆

5月20日(月)は 調理校の若葉小学校が振替休業日です。

全学年、弁当の持参を
お願いいたします。

