



給食だより

令和4年度 5月号

調布市立第四中学校

若葉の緑がすがすがしく感じられる季節になりました。新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



朝ごはん で 1 日を元気にスタートしよう



脳は睡眠中も休みなく働いているので、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。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

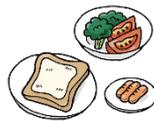
..... 朝ごはんの効果



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働き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんの献立を 考えてみましょう



献立の立て方

- ①主食を決める
- ②主食にあう主菜・副菜を考える

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



お知らせ

- 5月14日(土)・・・給食はありません。3学年は午後に進路説明会があるため、弁当を持参してください。
- 5月23日(月)・・・全学年、調理校の若葉小学校が振替休業日のため、弁当を持参してください。