



給食たより

令和4年度5月号
調布市立調布小学校
校長 横山 公一
栄養士

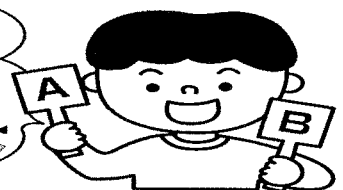
5月の給食目標

朝ごはんを食べて学校にいこう

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。特に、脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしており、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が分解されることでつくられます。朝ごはんを食べる習慣をつけるには、規則正しい生活にすることが大切です。今まで朝ごはんを食べる習慣がない場合は、夜更かしをせず、おにぎりなど食べやすいものを少しずつとることから始めましょう。

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

朝ごはんを食べるために何をすればいい?



A



朝早く起きる

B



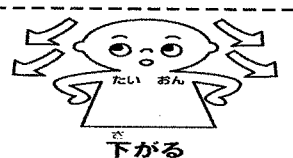
夜遅くまで起きている

Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

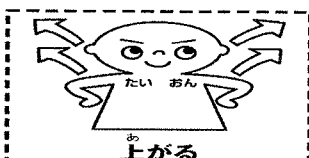


A



下がる

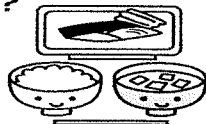
B



上がる

Q3

朝ごはんを食べた子はどっち?



A



朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B



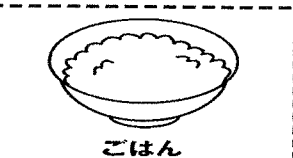
朝ウンチが出てスッキリ!

Q4

脳のエネルギーになる食べものはどっち?



A



ごはん

B



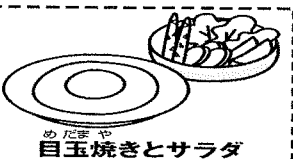
野菜炒め

Q5

パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

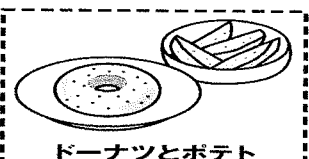


A

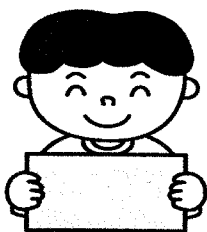


目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト



- Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

