



春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、おいしく魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします！



学校給食には、たくさんの学びが詰まっています！

学校給食は単なる食事ではなく、学校での教育活動のひとつに位置づけられています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を養います。また、クラスの仲間や先生と一緒に食べながら、心のふれあいの中で社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことなどを目標としています。



「朝ごはん」 しっかり食べて登校を！

朝ごはんでは
健康づくり

朝ごはんをしっかりと食べると・・・

さえわたる頭脳！

脳を動かせるエネルギー源となり、勉強に集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで食べることにより、1日を明るくスタートできます。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ごはんやパンなどの主食に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補わなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう！

朝ごはんにプラス！ くだものと牛乳・乳製品

～くだものと牛乳・乳製品のよさ～

**フレッシュな
栄養素がとれる！**

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素を無駄なくとることができます。

**とても手軽で
簡単に食べられる！**

くだものは、「皮をむく」「半分に分ける」などしてすぐ食べられます。牛乳やチーズ、ヨーグルトなども、特別な調理はいらす、気軽に食べることができます。

**腸を元気にして
くれる！**

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。