

給食だより

5月

令和5年度
魚沼市立広神東小学校

新緑がまぶしい季節になりました。草木がぐんぐん伸びているように、みなさんもどんどん成長していきます。命を保ったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。自分の体のことを考えながら食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べて登校しよう！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。朝ごはんは1日の活動を始めるためのエネルギーを補給する大切な食事です。食べる習慣を身に付け、エネルギー満タンで登校しましょう！

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



エネルギーを補給します。脳のエネルギー源は主食に多く含まれるブドウ糖です。特に、ごはんやパンをしっかり食べましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんの音や香り、味、色などの刺激で脳がさらに目覚めます。また、胃腸が動き排便も促されます。

体をウォーミング アップさせる



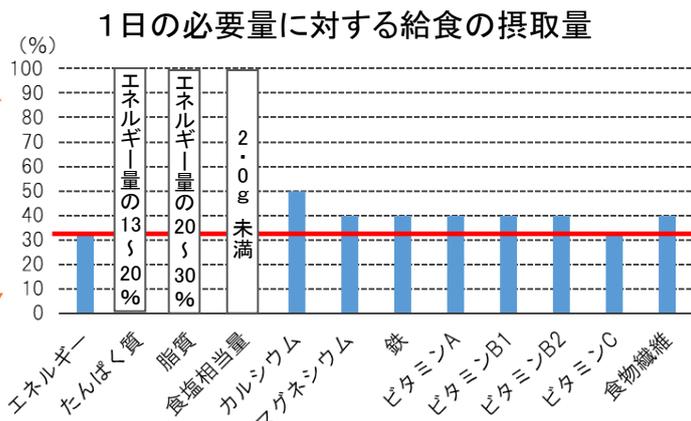
寝ている間に下がった体温が上がります。また、かむことで脳への血流がよくなり、活動が活発になります。

栄養素について知ろう ～給食の栄養素～

給食はみなさんが健康に過ごし、成長するために必要な栄養素がとれるように考えられています。特に、家庭では十分に摂取することが難しい栄養素を多くとれるようにしています。配膳された量を参考に、何をどのくらい食べればいいのか考えながら食事をしましょう。

基本は1日に必要な量の1/3を給食でとります。

たんぱく質や脂質は普段の食事では不足することは少ないです。とり過ぎにならないようにしています。



カルシウムは成長期に重要なため、50%になっています。

鉄やビタミンなども大切かつ不足しがちなため、40%になっています。