



給食だより

令和6年 5月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

新年度が始まって1か月が経ちました。

新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期もあります。

学校がある日はもちろん、休みの日でも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



今月の給食目標

「食事と健康の関わりについて考えよう」

健康な体で生活するためには、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。



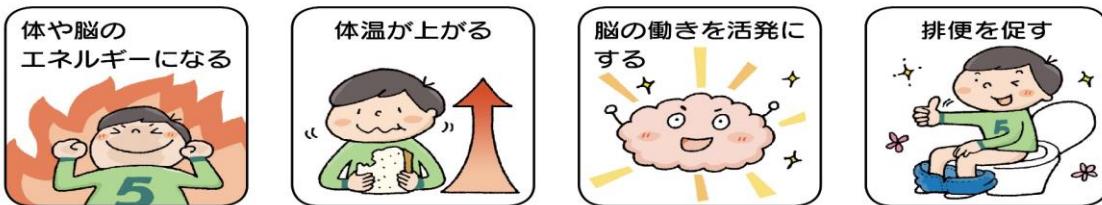
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



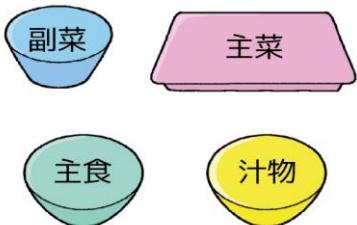
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されるため、体や脳が目覚め午前中に活動するための準備が整います。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。またよくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



献立の立て方



いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

主 食	主 菜	副 菜
おもにエネルギーのもとになる 	おもに体をつくるもとになる 	おもに体の調子をととのえるもとになる
ごはん・パン・麺など	肉・魚・卵 大豆製品・乳・乳製品	野菜・きのこ 海藻・果物

3つのグループからまんべんなく選び、足りないグループがあれば食品を加えたりおかずをかえてバランスをよくします。