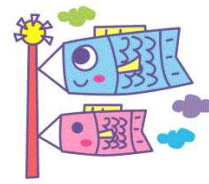


きゅうしょくだより

令和4年桑折町学校給食センター（5月発行）



新学期が始まり1か月がたとうとしています。新しい環境の中でたま
った疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事を
しっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。

“早寝早起き朝ごはん”

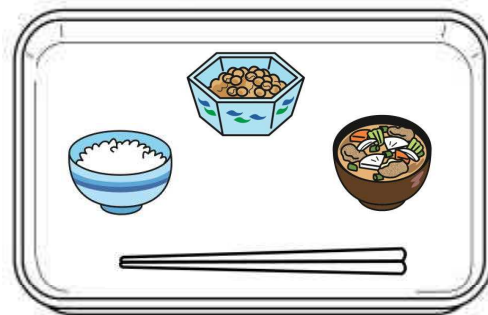
朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するた
めのエネルギー源として、とても大切です。また朝ごはんを毎日食
べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向に
あることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて一日を元気
にスタートさせましょう。

無理なく続ける朝食

一汁一菜

いちじゅういつさい
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が1品
の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になると
ぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、
まずは、一汁一菜を参考にしてみませんか？

品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バラ
ンスのよい朝食を続けましょう。



～給食の様子紹介コーナー～

醸芳中学校偏

今年度も前を向いて黙食です。



1年生1クラス39人ですが
スムーズな配食を目指して奮闘中です。



栄養のバランスをとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要な骨がつくられる大切な時期です。

骨をつくるもととなるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとることがとても大切です。

健学社 「たのしい食事 つながる食育より」



2～3歳



7～8歳



11～12歳



15～16歳

カルシウムは骨や歯をつくるもとになります。
カルシウムは、小魚や豆腐や納豆、海藻や牛乳、
チーズ等に多く含まれていますよ。



