



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

5月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

みんなで協力して 給食の準備をしよう



若葉がきらきらと 5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヵ月がたちました。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きを、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。

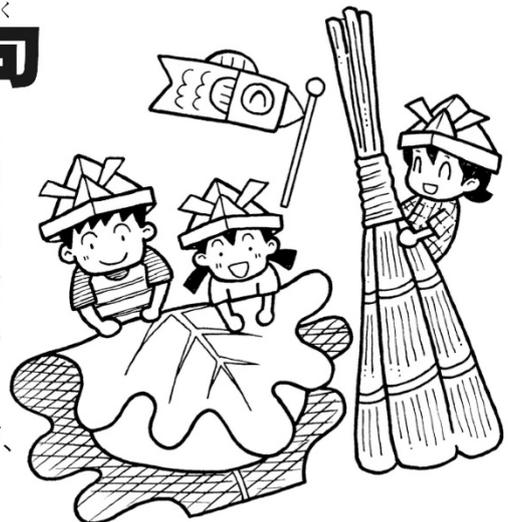
主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「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っていかねばなりません。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と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。



5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
- * ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか
- * しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
- * 本来は茅の葉で巻いていました。

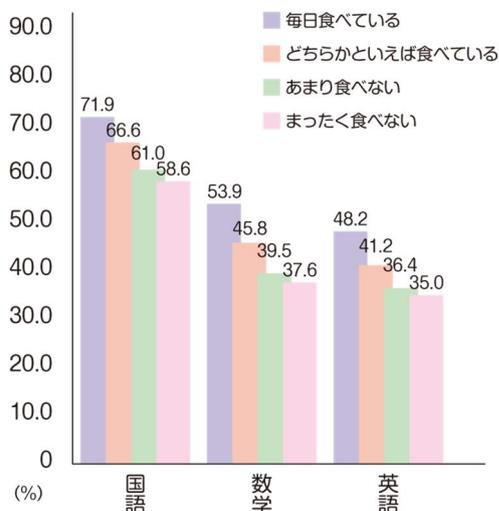




私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝食を食べることで朝から勉強や仕事に集中できます。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝、しっかりとスイッチを入れるようにしましょう。

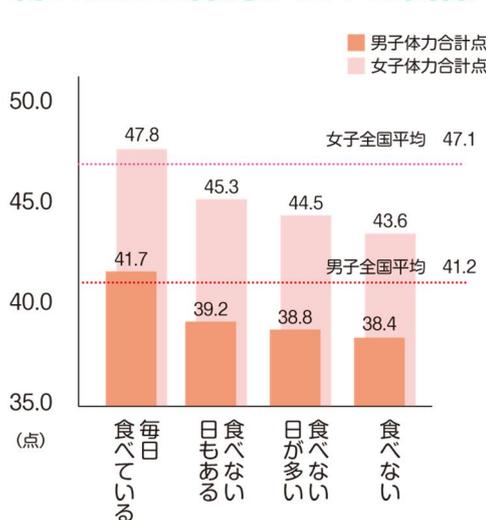
あさ 朝ごはんの効果！

あさ 朝ごはん と かくりよく 学力テスト の かんけい



文部科学省「全国学力・学習状況調査」
(令和5年度、中学3年生)

あさ 朝ごはん と たいりよく 体力テスト の かんけい



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、
運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

学校栄養士変更のお知らせ

学校栄養士の福田が産休に入り、宇都宮市立陽南小学校から参りました森が、4月25日(木)より本校の給食を担当しております。

昨年度と同様給食委託業者恵産業の皆さんと共に、安心安全な給食の提供を心掛けて参ります。今後とも本校の給食運営にご協力をよろしくお願いいたします。