



しんねんど げつ あた かんきょう すこ な ころ おも
新年度がスタートし、1か月がたちました。みなさんも新しい環境に、少しずつ慣れてきた頃かと思
います。しかし、それと共に体(からだ)に疲れがたまる時期でもあります。まずは朝ごはんをしっかりと食べてから
とうこう せいかつ
登校をするようにし、はやねはやお(早寝早起き)を心がけて、ゆとりを持った生活をしましょう。



ちょうしょく げんき い 朝食パワーで3つの元気スイッチを入れよう！



① 脳の元気スイッチ



脳を動かす栄養素は『炭水化物(糖質)』です。
炭水化物は『ごはん』、『うどん』、『パン』などの
主食にたくさん含まれています。

成長期であるみなさんの脳は寝ている間も活発
に働いているため、朝起きた時にはエネルギーが
不足している状態です。

朝食をしっかりと食べることで、
脳にエネルギーが届き、学校での
勉強に集中できます。



② 体の元気スイッチ



朝起きた時は平熱よりも体温が低くなっています。
朝ごはんを食べて、体にエネルギーが行きわた
ると平熱まで体温が上がり、体が活動しやすい
状態になります。

食事をする時の『手を動かす』、
『噛む』、『においをかぐ』などの
動作はこれから活動を始める体にと
って、ウォーミングアップの
役割もあります。

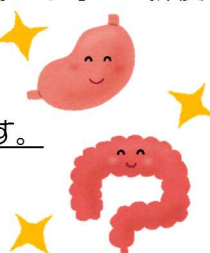


③ 腸(おなか)の元気スイッチ



毎日の排便の状態によって、胃や腸が元気かど
うかを知ることができます。成長期には毎日の排便
習慣をつけることも大切です。

朝食をとることで胃や腸が
刺激されて、便が出やすくなります。
毎朝、決まった時間に朝食を
とると排便が習慣化されます。



ちょうしょく た 朝食を食べないと...

おなかがすいてイライラしたり、
エネルギーが不足して、だるさや疲れを
感じてボーっとしてしまったりして、
大切な午前中の授業に集中が
できなくなってしまうます。



いっぴん あさ プラス一品の朝ごはんはいかが？



主食、主菜、副菜を揃えることが理想的で
すが、それが難しいときには、真だくさんの
汁物をプラス一品してみましょう。

それだけで栄養のバランスがぐんとアップ
しますよ。

例えば...



おにぎりともろ汁



トーストと野菜スープ

野菜とたんぱく
質が同時に食べら
れる、とん汁や卵
とし、ミネストロー
ネやポトフがおす
めです♪



今年も城央小に新入生がやってきました！

入学式の次の日から早速スタートした給食。4月は小学校の給食に戸惑っていた1年生でしたが、約1か月がたった今では、雰囲気にも慣れ、周りの友達と声を掛け合いながら給食のきまりを守って食べられるようになってきました。

給食で初めて食べる料理や食材もあるようですが、「おいしいから全部食べたよ！」といった声もたくさん聞こえてきます。給食当番さんもそれぞれが分担をして、頑張っている配膳をしています。



1年1組



1年2組



4月13日 入学・進学おめでとう献立



入学・進級
おめでとう

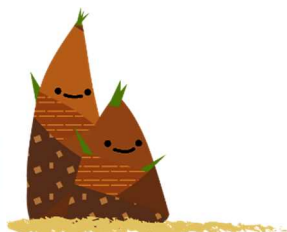
- ・麦入りごはん
- ・チキンカレー
- ・牛乳
- ・ゆで野菜
- ・お祝いいちごゼリー

1年生の初めての給食はカレーでした。わくわく、ドキドキ、ちょっと緊張しながらも、たくさん食べてくれましたね。

在校生のみなさんお待ちかねのカレーのお味はどうでしたか？

進級し、給食の量が増える学年もありますが、みなさんが大きく成長するようにおいしい給食を作りますので、苦手なものも残さずに食べるようにしましょう。

4月16日 地産地消献立



- ・たけのこごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のみそ漬け焼き
- ・ごまあえ
- ・レモンゼリー

『北條農園さん』のたけのこは新鮮な旬の味！たけのこごはんにして、いただきました。

アクも少なく、さわやかな春の味で、とてもおいしかったです。

その季節の旬の食材を食べることはとても体によいことです。

なぜかという、新鮮で味が濃くておいしい上に、旬でない時期よりも栄養価が高いからです。