給食だより

千葉市立寒川小学校

きゅうしょく もくひょう

あさごはんをたべよう

元気な１日は朝食から！

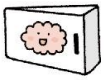
わたしたちは１日に朝、昼、夕と３回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に１日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

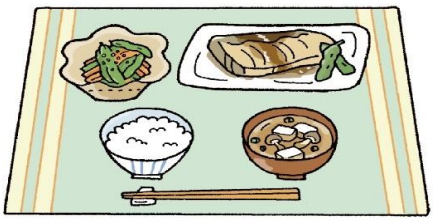
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を３食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

4月の給食の様子

こんな給食を食べています♪からあげやハンバーグ、ガーリックトーストが人気でした。

1年生の教室には、6年生が配膳や片付けのお手伝いに来てくれています。

●4月に使用した主な食材の産地　　※5月26日（月）は運動会の代休のため、給食はありません。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
こめ	千葉県	たまねぎ	北海道	はくさい	茨城県	さつまいも	千葉県
ぎゅうにゅう	千葉県	じゃがいも	北海道	もやし	千葉県・栃木県	キャベツ	愛知県
とりにく	岩手県・鹿児島県	こまつな	千葉県・茨城県	だいこん	千葉県	えのきたけ	長野県
ぶたにく	千葉県	しょうが	高知県	きゅうり	埼玉県	ぶなしめじ	香川県
にんじん	徳島県	にんにく	青森県	ねぎ	千葉県	りんご	青森県