

給食だより

2021.05.01
台東区立駒形中学校

5月



新学期が始まって1ヶ月がたちます。1年生のみなさんは駒形中の生活に慣れたでしょうか？

5月は暖かくなって過ごしやすくなりますが、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れて疲れが出やすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえるよう心がけましょう。



朝食を食べて脳に栄養を



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中でも働いています。脳のおもなエネルギー源となるのは「ブドウ糖」です。ブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目が覚めた時の脳は、エネルギー不足になっています。



脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、朝ごはんには主食(ごはん・パン・めんなど)を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけでなく、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)や副菜(野菜・果物など)もバランスよく食べましょう。



献立について

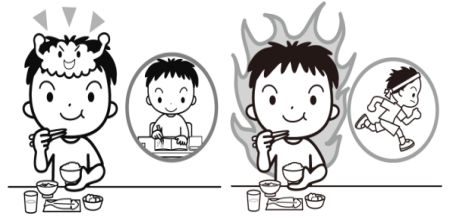
区の基準に従い、生野菜の提供は禁止のため、サラダや和え物も一度加熱してから提供しています。

また、5～10月は、練り製品(かまぼこなど)の使用及びコロッケ・ハンバーグ・春巻き・オムレツなどの火の通りが悪いものや、手でこねる料理は献立の中に入れることはできません。色々な制限の中、安全でおいしい給食の提供を目指していきます。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。また、朝食を毎日食べている生徒の方が、欠食傾向にある人に比べて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんて元気に1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、おいをかいたり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べられるよう早く起きて、1日の生活リズムをととのえましょう。



* 給食費についてのお願い *

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。

引き落としは毎月8日に行います。なお今月の引き落とし日は、5月10日(月)で、4・5月の2か月分が引き落とされます。残高をご確認いただきますよう、よろしくお願い致します。

* 毎日の食材の産地は、給食黑板横に掲示しています。

* 果物以外は、全て加熱しています。

* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



