

# きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

新学期が始まって1ヶ月が立ちました。春風がそよぎ気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちで元気に学校生活を送れるようにしましょう。



## 朝ごはん 食べればいきいき 心と体

●朝ごはんを食べないと……

### 脳が栄養失調になる

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

体はエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり、学習効果が下がってしまいます。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



脳は24時間休むことなく動いています。朝ごはんをゆくと脳細胞の動きがにぶくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものと言われています。江戸時代になると男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。



## ペロリン賞をめざしましょう！

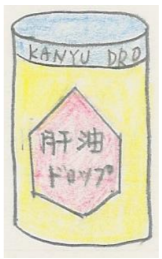
給食は栄養バランスを考えて作られています。残してしまうと、栄養素が不足してしまいます。好きな献立だけではなく嫌いな献立にもチャレンジして残さずいただきます。



## 旬 お茶

新茶の季節です。お茶は2000年以上前から中国で薬として用いられていました。現代のように飲むようになったのは1200年くらい前からです。せん茶に含まれるカテキン(タンニン)は苦味になる成分で、血圧やコレステロールを抑える効果や、がんの発生を抑制する効果が期待されています。5月17日の「アスパラの狭山茶あえ」でいただきます。

## 給食の おもいぞ



☆ 吉永教頭先生 ☆  
思いだされる小学生のころの給食は、「パン・牛乳・野菜スープ・肝油ドロップ」です。その後、ずっと給食をおいしく食べています。

残したことは、一度もありません。