

給食だより

春日部市立豊春中学校

5月に入り、さわやかな季節となりました。

新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れがでやすい時です。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。

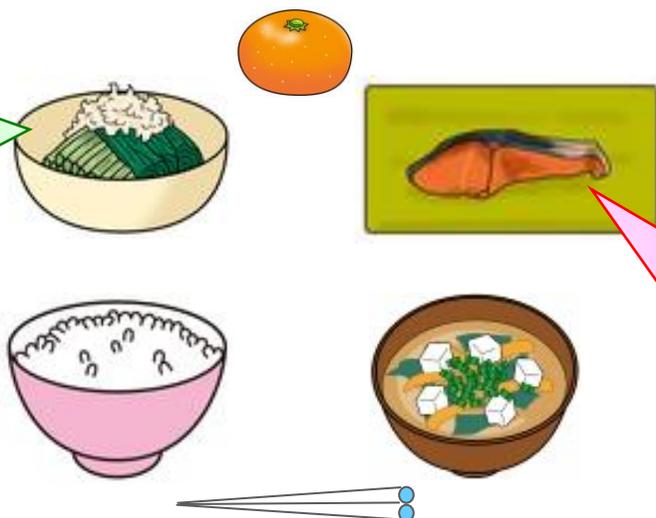
しっかり食べよう 朝ごはん

=朝ごはんの基本パターン=

野菜・海藻を使った料理

③ 副菜 + 汁物 + 果物

体の調子を整えるビタミン類やミネラルなどが多く含まれています。主食や主菜で足りない栄養素を補います。汁物は、水分補給の役割もあります。



魚・肉・卵・大豆を使った料理

② 主菜

体を作ったり、体を温め、ウォームアップをしてくれるたんぱく質や長時間のスタミナ源になる脂肪などが含まれています。

ごはん・パン
麺類

① 主食

体や脳のエネルギー源に糖質（炭水化物）が含まれています。速効性があり、食後すぐに効果を発揮するので、メニューに欠かせません。

注意しましょう!

「何も食べないよりは…」と、菓子パンやジュースなどを朝食代わりにしていませんか？砂糖が多く含まれているこれらの食品を食べると、体内で血糖値を急激に上昇させ、その後に上昇した血糖値を下げて早く安定させようとする作用が起こります。結果的に体は、低血糖の状態になってしまうのです。低血糖は、イライラや集中力の低下、疲労感を招きますので十分注意が必要です。

★家庭へのお願い★

給食費の引き落としが始まります。口座の残高確認をお願いします。

振替日 **5月14日(月)**です

朝食めきの原因



=朝食を食べないと=

朝食を食べないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかったりして疲れてしまいます。



脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます。



おなかがすいてくると、イライラしたりおこりっぽくなったりします。

