

給食たより

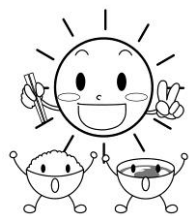
<給食目標> 時間を考えて楽しい食事にしましょう

<栄養目標> しっかりと朝食を食べましょう

もうすぐ、ゴールデンウィークに入ります。学校では、運動会の練習が始まり、運動する力を高めるには、練習の他にも、体づくりが必要となります。今回は、運動を支える食事について紹介します。

運動には、どんな食事がよい？

人は、座ったり寝ていたり、体を動かさない時でも、心臓を動かしたり、呼吸をしたりすることでエネルギーを使っています。運動をすると、さらに多くのエネルギーを使うことになります。しっかりと体を動かせるよう、食事でエネルギーや栄養を蓄えましょう。



☆朝食を食べて、体温を上げる

一日のうちで、体温が一番低いのは、朝です。

朝食を食べることで、体温は上がり、体はおやすみモードから活動モードへ変わります。



朝食を食べないと、体が活動モードに切り替わりにくく、疲れやすかったり、頭がボーっとしたりして、集中力が高まりません、練習の効果を高めるためにも、朝食を食べて、登校しましょう。

朝ごはんの効果とは？

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

どんな朝ごはんがいい？

主食をとり、そこに汁物・おかずなどを足していくとよいです。また、前日の夕飯の残りや冷凍食品なども活用し、負担にならない様しっかりと朝ごはんを取りましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

給食費のお知らせ

昨年度に引き続き、本年度も給食費は江戸川区からの補助金により、無償化となります。

2年生以上は昨年度提出していただいた委任状をもって無償化とさせていただきます。1年生、転入生は今年度提出していたもので対応します。