

給食だより



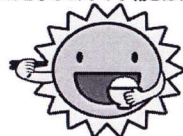
江戸川区立葛西中学校
5月号

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、様々なことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、皆さんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。

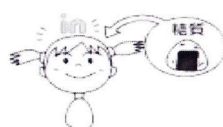
1日の始まりを 朝ごはんで元気に！



めざましスイッチ朝ごはん



朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流が良くなります。その他、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり、朝ごはんを食べましょう。



お腹が空かなくて
食べられません。
どうしたらよい？

アドバイス

前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか？そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きて直ぐには、お腹が空かない為、早起きをしましょう。



忙しくて食べる時間
がありません。
どうしたらよい？

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度を済ませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝・早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、良く噛んで味わって食べられるようにしましょう。



今月の給食目標

身支度を整えよう！



脳のエネルギーは、 ブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯やパンや芋などに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いている為、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。その為、栄養バランスの良い朝ごはんを脳を活性化させましょう。



朝ごはんを食べて、 排便をしよう!!

皆さんは、毎日排便をしていますか？排便をすると心も体もすっきりとして、体の調子が良くなります。朝ごはんを食べると消化管の動きが活発になってトイレに行きたくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。

5月5日は、「端午の節句」

端午の節句は、「菖蒲の節句」とも言われます。強い香気でお厄を祓う菖蒲やよもぎを軒（のき）につるし、また菖蒲湯に入ることによって無病息災を願いました。「菖蒲」を「尚武（しょうぶ）」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。



- ・「鎧」や「兜」を飾り、「こいのぼり」を立てて男子の成長や立身出世を願ってお祝いします。

給食では、5月2日（火）に「中華ちまき」を作ります。



- ・ 初節句（男の子が生まれて初めての節句）には、ちまきを2年目からは新しい芽がでるまでは古い葉を落とさない事から「家督が途絶えない」縁起物として「柏餅」を食べます。