



風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月には、子どもの健やかな成長や健康を願う日「端午の節句」がありました。

給食センターでも、子どもたちの健やかな成長を願って、これからもおいしい給食を提供していきます。



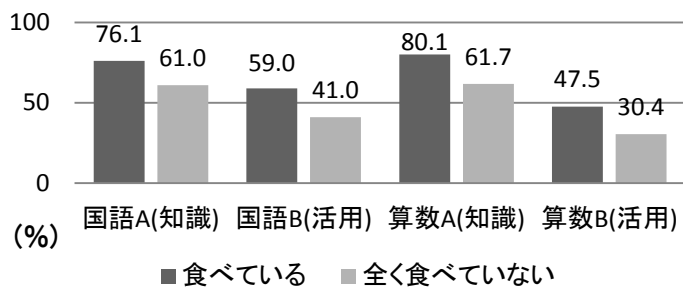
生活リズムをととのえよう!



新年度がスタートして2か月近く経ちました。新しい学校生活にも少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、5月は環境の変化による疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。元気に学校生活を送るために、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

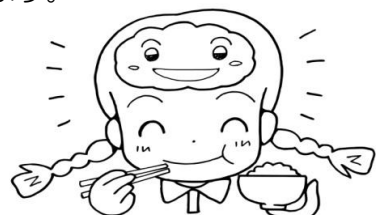
朝ごはんの摂取と学力調査(平均正答率)との関係



《H29全国学力・学習状況調査より(文部科学省)》

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

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、脳が刺激を受けます。そして、胃腸が動き始め、体温が上がり、体全体が目覚めていきます。



食器をきちんと並べよう!

みなさんは正しく配膳できていますか。下の写真を参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳は、スムーズに食事をするための第一歩です。



主食と汁物の奥へ



①主食

手前の左側へ

④汁物

手前の右側へ

主食のご飯を左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。



朝ごはん 何を食べればいいのか?



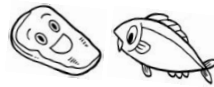
朝ごはんはバランスが大切です。①~④をそろえましょう!

①主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

②主菜



魚介・肉・魚などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

③副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

④汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

第3回和食給食レシピコンテスト開催決定

29年度受賞献立

今年度も和食給食レシピコンテストを開催することが決定しました。受賞したレシピは、11月に「東総まんきつ給食」として提供されます。みなさんのレシピが給食になるチャンス!!
ごおうぼお待ちしております!

☆対象者 小学校5、6年生
中学生

※詳しくはおうぼ用紙をご覧ください。
おうぼ用紙は後日配布します。

