



緑のまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まってひと月が過ぎ、新しい学級や環境の変化に、疲れが溜まって来る頃かもしれません。規則正しい生活で、心身ともにリフレッシュしましょう。

給食では、いつも食材やメニューから季節を感じてほしいという思いでいます。みなさんが楽しい時間を過ごせるように、担当者一同工夫や努力をして参ります。給食に限らず、食事がわたしたちの前に提供されるまでにはいろいろな人が関わっています。「いただきます」や「ごちそうさま」の時に、気持ちを込めて挨拶ができるといいですね。

●鈴木農園さんの野菜

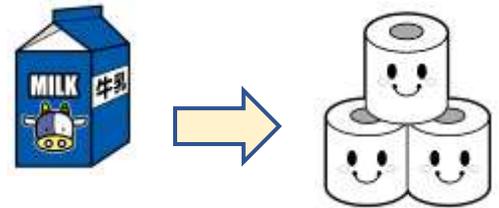


●埼玉県産の食材

米・中華麺とパン (小麦の一部)・牛乳
みそ・しょう油・小麦粉・豆腐類 (原料大豆)

新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。

その還元として、古紙回収業者より、年に一度トイレットペーパーが学校に配られています。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品

ご飯、パン、シリアル

おもに体をつくるもとになる食品

納豆、卵、牛乳、ハム

おもに体の調子を整えるもとになる食品

野菜、果物

朝食の効果を知ろう! (昨年度配付された埼玉県のリーフレットより)

- ①体温や脈拍の上昇効果 (脳をはじめ体中が活動を行うための準備)
 - ②エネルギー源の補給 (寝ている間+午前中の消費分を補充)
 - ③便秘の予防 (朝食が大腸の動きを開始させ、排便リズムを作る)
 - ④体温維持の効果 (午前中の体温上昇状態を維持させる=午前中にやりたいことを充実させる)
 - ⑤良質な睡眠のため (朝食から必要な栄養素を摂取し、日中を穏やかに過ごし、夜の睡眠の質を確保)
- ~連休中は食事や睡眠の時間が不規則になりがちです! 生活リズムを意識し、3食食べましょう~