

5月 給食だより

常陸大宮市学校給食センター
令和7年5月

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、健康的な生活リズムを身につけましょう。

今月の目標!
食事のマナーを守ろう

朝ごはんをしっかりと食べましょう

… 朝ごはんの効果 …

朝ごはんを食べるとことで、エネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働きを始め、朝の排便を促します。

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

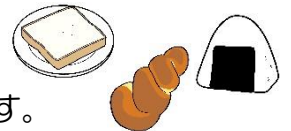
栄養バランスのよい朝ごはんを目指しましょう

～あなたの朝ごはんはレベルいくつかな?～

朝ごはんレベル1

主食 (ごはんやパン・めん)

◎脳のエネルギー源になります。



朝ごはんレベル2

主食

+ 魚や肉、卵、納豆などおかず



朝ごはんレベル3

主食+魚などのおかず

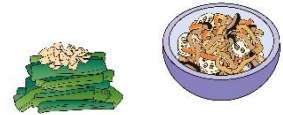
+ 貝だくさんみそ汁やスープ



朝ごはんレベル4

主食+汁物+魚などのおかず

+ 野菜や海藻のおかず



チャレンジ! 自分でできる朝食

家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができますよ。



つくろう料理コンテスト

～児童・生徒がつくる朝食メニューを募集します～

茨城県内(地元)でとれる食材を使って、休日の朝に家族と一緒に食べたい料理を考えて応募してみませんか?

募集テーマ (小1～4年) 「あさごはんにおすすめいっぴんはコレ!」
(小5・6年) 「MY ホリデー朝食メニュー」
(中学生) 「MY ホリデー朝食メニュー」

興味がある人は、今回送付の別紙お知らせをチラシを参考にしてください。もしかしら、応募作品が給食で採用されるかもしれません。

