

# 給食だより

令和6年5月14日  
北本市立中丸小学校



給食が始まってから約1か月たちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、みんなで協力して給食の準備ができています。最初は給食着を着るのにも時間がかかっていた1年生も、少しずつ配膳が早くできるようになりました。毎日もりもり給食を食べ、「おいしい!!」と伝えてくれることがとても嬉しいです。

季節の変わり目であるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

## 朝食を食べて脳に栄養を

### 脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



### 朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲン量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



### 朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の過去の「全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの過去の「児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向にある児童生徒にくらべて、「何もやる気が起こらない」など不調を訴える割合が低い傾向にあります。



# 1年生の給食が始まりました！

4月17・18日が牛乳給食で19日から完全給食が始まりました。どのクラスも当初からとても上手に配膳ができていました。まだ時間の短さに慣れていない様子ですが、徐々に慣れて時間内に食べられるようになると思います。残さず食べることができたことや、苦手な食べ物でも挑戦できたことを報告してくれる子供たちがたくさんいて、とても嬉しいです。



## 北本産のトマトを味わおう！！



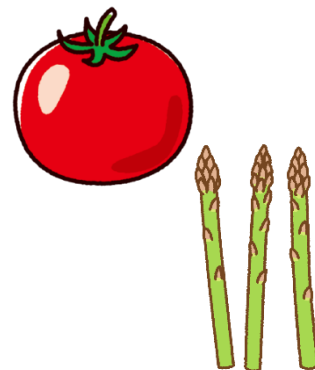
5月24日(金)は北本市でとれた完熟トマトを使って、「北本トマトカレー」を作ります。5月7日(火)には4分の1に切って、生のトマトを提供しました。その他にも様々な形で北本産のトマトが登場します。この時期にとれる、新鮮で栄養たっぷりの北本産トマトを味わって食べましょう。

## 5月の食材 トマト&アスパラガス

トマトは、春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。ビタミンAやCが豊富に含まれています。赤い色は「リコペン」という色素です。このリコペンが、肌をきれいにする働きや、老化の予防にも効果があると言われています。

アスパラガスは、春に旬を迎える野菜です。カロテンやビタミンCやEが豊富な緑黄色野菜です。風邪の予防、疲労回復に効果があります。

どちらも5月の給食にできる食材です。お楽しみに★



ピックアップした献立の紹介や給食の写真を学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。