

# 食育だより



4月



給食室  
令和3年4月



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。これから始まる学校生活に、期待と不安が混ざっていることと思います。環境が変わる4月は疲れもたまりやすいので、体調には気をつけてくださいね。



## 食堂でのルール



- ・給食時間は17時～17時50分です。
- ・給食は持ち出し禁止です。
- ・食事の前は、うがい・手洗いをしましょう。

## 学力も体力もアップ!?



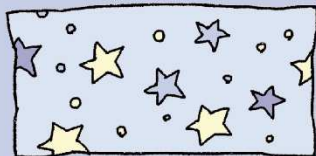
### 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。



## 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

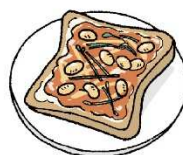


## 朝ごはんを食べると



## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

## 給食の栄養

学校給食の食事内容(必要栄養量)は、「生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準」で定められています。様々な栄養素が摂取できよう、また、栄養バランスを考慮しながら給食をつくっていますので、ぜひ残さずに食べてくださいね。

