

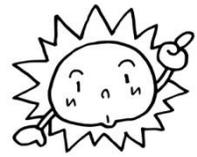
5月

給食たより

大山崎町立第二大山崎小学校

新学期がはじまり一カ月がたちました。生活のリズムを整え、毎朝元気に登校できているでしょうか。起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで体が目ざめます。料理のにおいをかぎ、よくかんで味わうことで胃腸が目ざめ、また脳の働きも活発になり、体全体が活動できる状態になっていきます。

朝ごはんを食べないと、午前中の活動のエネルギーが不足してしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、しっかり朝食を食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんを食べよう!

大切です 朝ごはん!

朝食は1日の活動源です。早寝、早起きをして、しっかりごはんを食べましょう。

朝食ぬぎの原因

太るのが心配。

朝起きるのがおそい。食べる時間がない。食べる気がしない。

夜おそく食べたので、おなかですいていない。

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。



脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬぎます)。



おなかですいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。



給食が はじまりました

4月18日、1年生の給食が始まりました。1年生は初めての給食にわくわく、ドキドキ。栄養士から「給食の大切さ」のお話を聞き「しっかり給食たべる」と約束してくれました。「早くたべたい!」と待ちきれない様子でした。18日のメニューはチキンカレーとフルーツのヨーグルトあえてした。

おいしいよ!
と笑顔で教えてくれました。



先生の説明を
真剣に聞いています。

このカレー、なんぼでも食べられる!
とお話してくれました。

5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都

牛乳 京都

牛肉 北海道・青森 他

豚肉 鹿児島・宮崎・

愛知 他

鶏肉 宮崎・兵庫他

卵 京都

つばす 岩手

さわら 京都

さば 京都

きびなご 長崎

田作り 九州他

むきえび ミャンマー

大豆 北海道

ひよこ豆 アメリカ

じゃがいも 鹿児島他

キャベツ 京都他 ごぼう 栃木他

小松菜 京都他 土生姜 高知

セロリー 静岡他 玉ねぎ 長崎他

ホールコーン 北海道

にら 高知 にんじん 徳島他

にんにく 青森 ねぎ 京都他

パセリ 香川他 ピーマン 宮崎他

ほうれん草 京都他

もやし 岐阜