



# 給食だより



令和5年5月

一宮町立一宮小学校

【毎月19日は食育の日】

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しい学級での生活には少しずつ慣れてきましたか？  
 5月は連休があり、それまでの緊張がほどけて疲れが出やすい時期でもあります。お休みの間も早寝、早起きの習慣を心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、朝ごはんを食べることは、1日のスタートとして重要な役割があります。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な体と心をつくりましょう。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ



朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養を体と脳に取り入れることができます。ごはんやパンなどの主食に含まれる「ブドウ糖」は、脳にとって唯一のエネルギー源です。朝ごはんには、主食を食べられるとよいですね。また、寝ている間に低下した体温が上がり、朝から体を活発に動かすことができます。国の研究によると、朝ごはんを食べない人よりも、食べる人の方が、学力や運動能力が高いことが分かっています。朝ごはんを食べる習慣を付けて、勉強も運動も頑張りましょう。

### 配ぜん

#### 正しい置き方を知っていますか？

給食の時間に、お皿の並べ方を意識したことはありますか。お皿の並べ方は、右手でお箸を持った時に食べやすい並びになります。ご飯などの主食が左手前、汁物が右手前、主菜や副菜などのおかずは奥に置きます。お皿を正しく並べることは、食事をする上でのマナーです。給食の時間に身に付けましょう。

