



給食だより

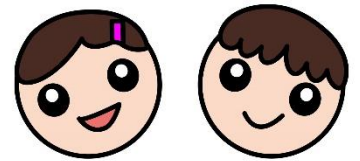
2021. 5月

新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久



5月の給食目標 「食べ物の仲間を知ろう」

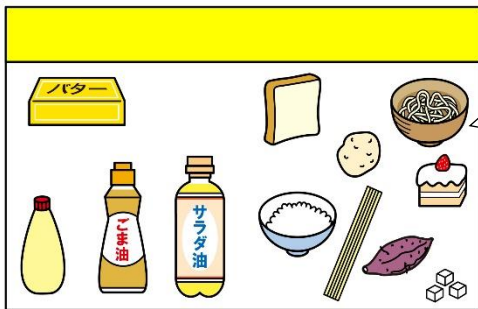
新年度が始まって1ヶ月。新しい生活に慣れてきた一方で、
疲れもたまっているかもしれません。5月は気温も高くなります。
毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校し、給食も
しっかり食べましょう。



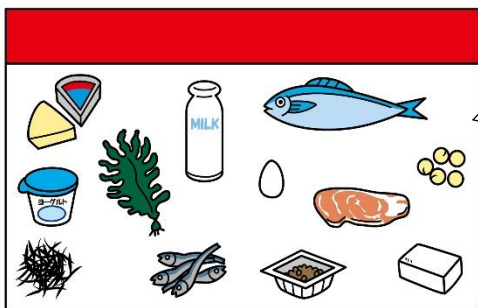
5月の給食目標は「食べ物の仲間を知ろう」です。食べ物は
そのはたらきによって大きく3つの仲間に分けられます。それぞれの仲間を知り、バランスよく
食べるようにしましょう。

食べ物の仲間を知ろう！

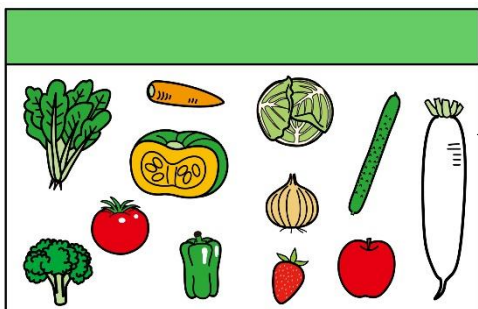
食べ物は働きによって、黄色、赤色、緑色の3つのグループに分けることができます。



黄色のグループ・・・米、パン、うどん、油、
さとう、いもなど
体をうごかすエネルギーになります。

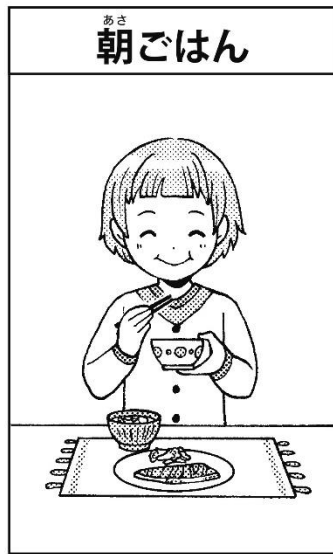


赤色のグループ・・・肉、魚、たまご、豆類、
乳製品、海藻など
骨や筋肉など体を作ります。
成長にとっても大切な食べ物です。



緑色のグループ・・・野菜、きのこ、くだもの
体の調子を整える食べ物。病気に負けない体をつくり
ます。また、肌をきれいにしたり、おなかの調子をととのえます。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目につくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

©少年写真新聞社2021

ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。

©少年写真新聞社2021

朝ごはんだけで学力・体力・気力アップ

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2021

栄養黒板を見てください

保健室の前に栄養黒板があります。保健給食委員会の5、6年生が、給食のこんだてやその日に使う食材を掲示しています。ぜひ一度見てみてくださいね。

給食費の引き落としが始まります

5月17日（月）から給食費の引き落としが始まります。5月から2月までの9回に分けて集金します。口座残高に不足がないよう、よろしくお願い致します。

1年生	7, 173円 (29回)	4年生	8, 689円 (33回)
2年生	8, 408円 (34回)	5年生	9, 462円 (34回)
3年生	8, 952円 (34回)	6年生	9, 462円 (34回)

※1回の振替に10円の手数料がかかります。上記の金額は10円を含んだ金額です。