



給食だより

令和6年5月2日
 新座市立新開小学校
 校長 八代 剛
 栄養士 小林 文代

新学期の給食が始まって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、5月は、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギーにもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

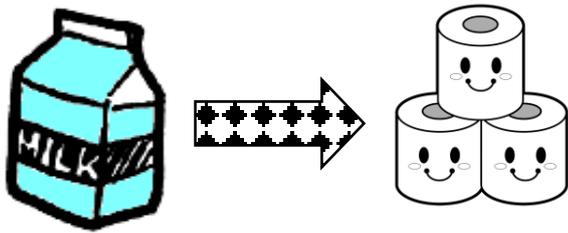
心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

牛乳パックのリサイクル

新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。その還元として、古紙回収業者より、年に一度トイレトーパーが学校に配られています。



ていねいに開いて、きれいに洗って乾かしてからリサイクルに出します。

【給食時間の様子】



1年生も在校生も少しずつ、新しいクラスでの食事、食事量に慣れてきたように思います。これから、苦手な食材にチャレンジしたり、完食できるようになったりと、子供たちが楽しく、喜びを感じられる給食時間になるように支援していきたいと思っています。

衛生面に十分、注意をはらいながら、毎日おいしい給食を作っています。



配膳もスムーズで順調な1年生です。おかわりする子どもも多く、しっかりと食べられています。上級生も、お手伝いに来てくれています。いつも、ありがとう。



米粒をひとつも残さずにきれいに食べています。ご家庭でも実践しているとのこと。素敵な習慣ですね!!

