

# 食育だより 4月号

古河第一中学校 給食部  
平成31年4月8日



## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年となり、新しい先生や友人との出会いに期待を膨らませていることと思います。学習に、部活動に、新たな気持ちで取り組んでいきましょう。環境が変わったことにより疲れがたまってくる時期でもあります。有意義な学校生活を送るためにも、食生活を整えて、元気に乗り切りましょう。

**給食のながれ** (12:40には配膳室から台車の搬出を完了させましょう！)

- 12:30～12:45 準備
- 12:45～13:05 会食
- 13:05～13:15 片付け・係活動
- 13:15～13:25 昼休み
- 13:25～13:30 準備
- 13:30～ 5校時開始



「いただきます」  
「ごちそうさま」  
を忘れずに！

### 給食のきまり

- ・はしセットとナフキンは必ず全員用意しましょう。当番は、エプロンとマスクを必ず着用し、衛生面に気を付けましょう。
- ・会食中は、自分の席で残さずしっかり食べて、楽しい時間を過ごしましょう。
- ・古河一中では、食育の日にちなんで毎月19日(休日の場合はその前後の日に設定します)を「完食デー」として、給食を完食した人数を調査します。普段から好き嫌いなく食べる習慣を身に付けましょう。
- ・給食は、給食センターから届きます。片付けの時間が遅れないようにしましょう。

## 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



### 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。



### 保護者の方へ

学校給食は、生徒の栄養補給を目標として始まり、その後、子どもたちの心身の健全な発達のための役割を担う大切な教育の一環として定着しました。子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ3分の1を、また家庭では摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の2分の1を摂取できるようになっています。大切な学校給食をまかなうための給食費の口座引き落としが5月から始まります。スムーズな引き落としができますよう、口座の開設や残高のご確認をよろしくお願いいたします。