

いただきますいむ

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

新学期が始まって1ヶ月、疲れが出てきている人もいないのでしょうか??
 毎日元気に勉強や運動をするためにも朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう!!
 わたしたちは、寝ている間にもエネルギーを使っているのです、朝起きた時にはエネルギーが少なくなっています。そのため朝から元気に活動するエネルギーを補給することが大切です。



..... 朝ごはんの効果



① からだのスイッチ



体や脳のエネルギーに!
 また、寝ている間に下がっていた体温をあげて体をぽかぽかにします。



② あたまのスイッチ



脳が自覚めて勉強に集中ができます!



③ おなかのスイッチ



胃腸が働いて排便をうながします。



端午の節句と食べもの

5月2日の給食は、少し早いこどもの日(端午の節句)の献立です。

こどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。この日の行事食の1つに、柏餅があります。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家族を絶やさないようにと願いを込めて食べられるようになりました。また、たけのこも食べられることが多い食材です。成長がはやく、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。2日の給食では、豚丼に使用されています!!

