

給食だより 5月号



熊谷高等学校 定時制
平成30年5月 発行

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れが溜まってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと食事をとり、生活リズム整えるようにすると良いですね。

朝ごはんをしっかりととりましょう！

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



夜遅くまで学校生活を頑張っているみなさん！いつもお疲れ様です。

しかし！家に帰ってだらだら夜更かし、そして朝は遅く起きたので朝ごはんは抜き…。という人はいませんか？

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。早寝、早起き、そして朝ごはんをしっかりと摂り、気持ちのよい1日のスタートが切れるといいですね。

朝ごはん、何を食べればいいのか？



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、からだを作ります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④汁物などでは水分を補給する役割があります。

①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

③副菜

野菜、
果物など



②主菜

魚料理、
肉料理、
卵料理など



①主食

ごはん、パン
めん類など



④汁物

みそ汁、
スープ、
牛乳など



新茶の季節がやってきました

気温も上がって少し汗ばむ初夏の時期は、動揺で謳われている「茶摘み」の時期でもあります。茶摘みで歌われている八十八夜は、立春から数えて88日を指す言葉です。八十八夜は農作業の移り変わりの目安として数えられており、現在では5月2日前後を指します。この八十八夜に摘まれた茶葉のことを「新茶」と呼ぶそうです。

給食では埼玉県の特産物である「狭山茶」を使い、抹茶プリンに変身させて新茶を出します。楽しみにしててください。

