

# 給食だより

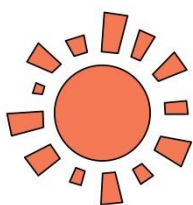
5月号

下諏訪中学校給食室

新年度も1ヶ月が過ぎ、ようやく新しいクラスでの給食にも慣れてきた頃だと思います。下中学生のみなさんは、とてもよく給食を食べているなど感じます。ですが、中には量が多くて食べきるのが大変だという人もいるかもしれません。食べられる量や、体の大きさ、運動量には個人差があり、一人ひとり違います。「自分が食べられる量を知って食べきる」ということも給食の大切な目的の一つです。毎日の給食を通して、適正量を見つけていきましょう！

## <朝ごはんはパワー全開！>

朝ごはんは食べてきていますか？朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇しスムーズに活動ができるようになります。5月は部活動も本格的に始まり、活動量も増えます。一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



### 朝ごはんの役割

#### 脳の目覚まし

脳は寝ているときも休まず働いているので、朝起きたときは、脳のエネルギーが不足した状態になっています。脳のエネルギーになるのは、炭水化物から分解されたブドウ糖だけです。しっかり食べることで、勉強や運動に集中できます。



#### からだの目覚まし

朝起きたときは、体温が低下しています。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げて、からだを活動できる状態にしてくれます。



#### おなかの目覚まし

毎日の排便はとても大切なことです。朝ごはんを食べることで腸が刺激され、排便を促すことができます。また朝ごはんを食べることにより、生活リズムができて、排便も習慣化されます。

#### \* 保護者の皆様へ \*

給食費の口座振替日が始まります。振替日は毎月5日となります。集金額は月 6,600 円+振替手数料 10 円となりますので、前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。詳しくは給食費についての家庭通知をご覧ください。