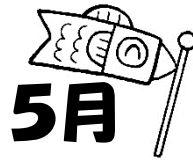


給食だより



伊万里市学校給食センター
中学校用

風かおる5月、新緑がまぶしい季節です。新しいクラスにもなれてくるころですが、同時に今までの緊張がゆるんで、つかれも出てくる時期でもあります。朝から、「気分がわるい・・・」といったり、「ねむた〜い」とあくびばかりすることがないように、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう！



早寝・早起き・しっかり朝ごはん



1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、通便がよくなります。



朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できず・・・

- ★「疲れやすい」
- ★「腹痛」
- ★「イライラする」など

朝ごはんを食べたくなるポイント

- ☆夜ふかしをしない
- ☆毎日決まった時間に食べる
- ☆少量でも食べる習慣をつける
- ☆夜食をひかえる

みんなで食べる食事の大切さ

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21（国民健康づくり運動）」では、心の健康づくりも目標としてふくまれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は楽しく食べましょう。

行事食について 知ろう

5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。昔は、5月は「悪月」や「物忌み月」などといわれて、病気にかかる人も多かったといわれています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除けや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になったころからといわれています。

日本には、この他にも行事食がたくさんあります。どんな行事食があるか調べてみましょう。

