

給食だより

舞鶴市立白糸中学校

平成29年4月 日



新年度がスタートし、先週から給食も始まりました。1年生にとっては初めての中学校給食、2・3年生にとっては新しい学年クラスでの給食です。

中学生は特に成長の著しい時期で、それだけ食事からの栄養も必要となります。しっかり給食を食べて、勉強・部活動を頑張りましょう。



1年生初給食のようす

給食楽しみ！



今年度初給食の献立

- ・牛肉とごぼうの混ぜごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の照り焼き
- ・大豆とじゃこの揚げ煮
- ・小松菜のごま和え
- ・いちご



給食初日は緊張していたのか静かに食べている子が多くいましたが、3日目になるとみんな楽しそうにおしゃべりしながら食べていました。



朝ごはんのパワーを知ろう！

朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります！朝ごはんを食べて朝から元気に過ごしましょう。



体調が良くなる

朝ごはんを食べると、からだに朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムを作ることができます

集中力がアップ

朝起きたとき、からだや脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてからだや脳に栄養補給をしてあげると、集中力が続きます



快便効果

睡眠中は動いていなかった胃腸が朝ごはんを食べることで刺激されて便意が起こります



やる気がアップ

食べるという行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激されて、体が活動モードになります

肥満予防になる

朝ごはんを食べない習慣ができてしまうと、体内に入ってくるエネルギーが少なくなり、体は飢餓状態に備えて脂肪を蓄えようとしてしまいます

春が旬の食べ物

旬の食べ物は

- ① 鮮度がよい
- ② 栄養価が高い
- ③ 味が濃くておいしい

旬の食べ物を食事に取り入れましょう！

今月の給食に使われているものもあります。探してみてくださいね！



キャベツ



いちご



アスパラガス



たけのこ



じゃがいも



玉ねぎ



レタス

