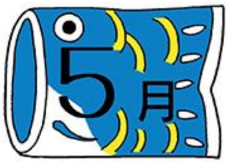

給食だより

令和６年度
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ http://www.town.shika.lg.jp/≫教育・生涯学習≫学校給食

新学期の給食が始まって１カ月がたちました。４月からの緊張がほぐれ、疲れが出やすくなっていませんか？連休もあり、長い休みで生活リズムがくずれてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝早起きをし、栄養満点の食事で毎日元気に登校しましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

５月30日は

ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？