



ご入学・ご進学おめでとうございます。

子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を願っています。今年度は約 520 名の給食を調理員と栄養士で力を合わせて作っていききたいと思いのので、よろしくお願ひいたします。

**朝食で3つのスイッチオン**

**体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Let's study English

## 朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

### 4月の郷土料理

#### ざまりんも大好き！座間の味「煮込みそば」

今年度の献立テーマは、「ざまのあじ、郷土料理を知ろう」です。4月は、「煮込みそば」です。

「煮込みそば」はお祝いの時に食べる風習があります。そばといっても、手打ちの細いうどんのことを指します。座間市では、ほとんどそばが作られていませんでした。

「細く長く健康で幸せに」という願いが込められた一品です。みなさんがおじいちゃん・おばあちゃんになっても残したい料理です。

### 自分でコントロールしよう

## 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



※1年生の給食は練習は4月24日（月）、始まりは25日（火）です。  
楽しみにしててくださいね！