

食態。以



令和5年4月号 座間市立旭小学校

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たいと思いので、よろしくお願いいたします。





朝食は、睡眠中に不足した工 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。

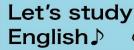


脳のスイッチ

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。





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。 楽しみにしていてくださいね!