



# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和8年度 第2号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 草野 理香

新年度が始まって1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少しずつ慣れてきているところです。

元気に学校生活を送るためにも、早寝、早起きをして、生活リズムを整えることが必要です。きちんと朝食をとれるように、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

## 朝ごはんで3つのめざましスイッチをON!!!

### 1・体のめざましスイッチ

温かい朝ごはんを食べることによって、眠っていた体のスイッチが入り体がポカポカしてきて、血液が体中にめぐります。

### 2・おなかのめざましスイッチ

朝ごはんが、おなかの中に運ばれ、眠っていた内臓のスイッチが入ります。トイレでスッキリとしてから登校しましょう。毎日の習慣が大切です。

### 3・あたまのめざましスイッチ

朝ごはんをよくかんで食べることで、眠っていた脳みそが動き出します。また脳で働く栄養素は、ごはんなどに含まれるブドウ糖という栄養素だけです。ブドウ糖は、8時間しか働くことができないので、みなさんが寝ている間でエネルギー切れになってしまいます。朝ごはんを食べて脳みそのスイッチもONにしましょう。



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはん食べて3つのめざましスイッチをしっかりとONにして、元気に登校しましょう！

## ～お知らせ～

木曜日に提供しているパンの製造業者が、5月より一時的に変更になります。そのため「にこにこパン（米粉パン）」が提供できなくなります。

なお、学校給食用のパンは、県内で原料の統一がされておりますので、食物アレルギー対応等に変更はございません。

