



給食だより

令和8年度 5月

伊佐市立学校給食センター



新学期から1ヶ月たちました！



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい学年での生活には、慣れてきましたか？新しい環境では、いつもより緊張したり、張り切りすぎたりしたこともあったかもしれません。5月は、連休もあるため、心身を整えるのにピッタリな季節です。朝は太陽の光を浴びて朝ごはんをしっかりと食べ、夜はぐっすり眠るために、テレビやゲームは時間を決めてほどほどにするなど、生活のリズムを整えていきましょう。また、お休みの日は、自分の好きなことを思いきり楽しんで、こころのパワーもチャージしましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

新学年での給食はどうか？学年が上がると、給食の量が多くなっていたり、食べられない食材や味付けなどもあつたりして、苦戦している子どもたちもいるかと思いますが。成長に応じて、必要な栄養量も増えていくため、少しずつ食べられるようになっていけばうれしいですね。

また、給食当番の身支度はバッチリですか？

- ・清潔な給食着を準備しましょう。
- ・手は、石けんできれいに洗いましょう。



給食の時間は、正しい姿勢で、よく噛んで食べましょう！