

給食たより

2019年 5月号

筑波大学附属視覚特別支援学校

ついこの間までキレイに咲いていた桜が、新芽をだしています。あっという間に初夏を迎えそうですね。気温の変化が大きいこの季節を上手に乗り切るために、みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？毎日健康に過ごすためには、朝ごはんがとても大切です。日々の生活を少しだけ、見直してみましょう。

あさ からだ のう
朝ごはんで体と脳にスイッチをいれよう！



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは、一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、身体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇します。また、排便もスムーズに行われるようになるため、腸内の健康も保つことができます。まずは自分が食べられる、おにぎりやトースト、そこに、目玉焼きやサラダ、汁もの、フルーツや乳製品が加わっていくと、素敵ですね。

そして、脳内にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。朝食を毎日必ずとるといふ人は、テストの平均点が高いという調査結果もでています。体の調整を整えながら、学力アップもできる朝食を、ぜひ意識して食べるようにしてみましょう！

朝ごはんを食べたら トイレに行こう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。



5/8(水)に『豚肉とアスパラのオイスター炒め』、22(水)に『アスパラガスとじゃこのサラダ』を献立に取り入れました。そのアスパラガスですが、芽を出すと、1日約10cmも伸びる元気いっぱいの野菜です。給食にでるグリーンアスパラガスは、太陽にたくさん当てて育てますが、同じ仲間のホワイトアスパラガスは、新芽が出たら、土をかぶせて日に合わせて当たらないようにして育てるのが特徴です。

シャキッとした茎に、やさしい甘味を感じることができるかな。
お楽しみに！

✿給食のない日✿

- 13~15日 中学部 3年 修学旅行
- 17日 幼・小学部 校外保育・遠足
- 22日 中学部 中間考査

