



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部 俊幸
栄養士 日吉 恵美

しんがつき きゅうしょく はじ かけつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん たの
新学期的給食が始まって1か月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみに
してくれているようです。

さて、せいちょうき こ あさ げん き にち たいせつ
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切
な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校
するようにしましょう。

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

はん しゅしょく こくもつ おお ぶん たんすいかぶつ いっしゅ
ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種
で、たいてい ぶんかい とう さとう こと きゅうしゅう
体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収が
ゆるやかで、からだ ぶんたん すく なく なります。このブドウ糖ですが、からだ
なく、のう エネルギー源にもなります。ただ、からだ とう りょう
脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は
かぎ 限られており、しょくじ しっかり おきな ね
食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている
あいだ からだ つか あさ た ほきゅう
間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給
し、1にち げんき
し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べると…

すのう
さえわたる頭脳!



のう ばら
脳を動かせるエネルギー源となり、
べんきょう
勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ!



げんき からだ うご
元気に体を動かさせます。集中力も
たか
高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウオームアップ!



せいかつ ととの しよくたか かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
にち
1日を明るくスタートできます。

こんげつ きゅうしょくもくひょう ただ しせい た
今月の給食目標「正しい姿勢で食べよう」

がつ にち ど おなりもんがくえん かいこうきねんしきてん ぜんじつ にち おなりもんちゅうがっこう
5月18日(土)は御成門学園の開校記念式典です。そこで前日の17日は御成門中学校と
いっしょ こんだて いわ きゅうしょく おなりもんがくえんきゅうしょく た
一緒に献立のお祝い給食「御成門学園給食」を出します!楽しみにしててください。