



○給食指導目標○  
 衛生に気をつけよう  
 ○食に関する指導○  
 朝食をしっかりと食べよう  
 嘉手納町立学校共同調理場  
 ☎ 956-3107

新学期が始まり、早くも一ヶ月が過ぎようとしています。  
 5月の沖縄は梅雨入りしジメジメと蒸し暑く、「五月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期。ゴールデンウィークもありつつ生活リズムも乱れがち・・・  
 そんな時こそ、早寝・早起き・朝ごはん！生活リズムを見直し整えていきたいですね。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということかされた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼までの長い時間の断食状態が続いてしまうのです。朝ごはんにはこうしたエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけ、充実した楽しい学校生活をおくる身体作りをしていきたいですね。

### 朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる

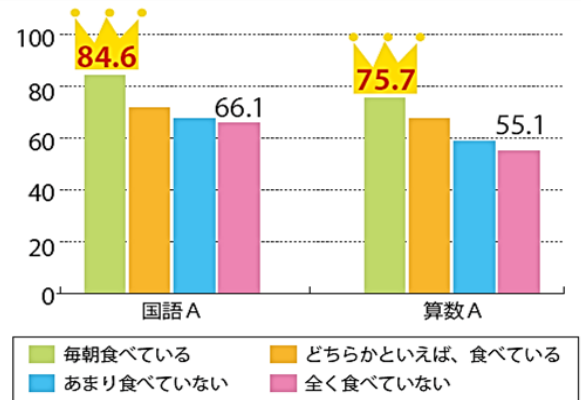


寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### 朝ごはんと学力の関係

(小学6年生：学力テスト100点満点の得点比較)

文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」より作成



## きゅうしょくの みじたく

つめはみじかく



せっけんでてあらい



かみをださない ぼうしとマスクをしっかりと



### ★今月のうちなーむん★

きゅうしょく、つか、けんさんひん、しょうかい  
 ~給食で使われる県産品を紹介します!!~ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



ぶたにく



牛乳



トマト



チンゲン菜



とりにく



きのこ



ピーマン



もずく

か、で、なちょうない、のうか、つか、やさい  
 嘉手納町内の農家さんが作った野菜



こまつな



じゃがいも



きゅうり



にら



たまねぎ