

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのたらし (Effect in Body). Categories include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), 緑の食品 (Green).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Lunch Nutrition Standard), 小学校 (Elementary School), E=エネルギー (Energy), P=タンパク質 (Protein), F=脂質 (Fat).



# 給食だより 5月

那覇市立那覇小学校



新年度が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。また、ゴールデンウィークに生活リズムがくずれてしまった人も、朝ごはんを食べることで生活リズムを取り戻すことができますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

## 朝は脳のエネルギーが不足しています

私たちの脳は、寝ている間にも働いており、エネルギーを消費しています。脳が使える栄養素はおもにブドウ糖で、ブドウ糖は脳に貯めておくことができないため、血液中からつねに補給しています。食べ物から得たブドウ糖を利用できるのは食後数時間なので、その後は肝臓に貯めたグリコーゲンからブドウ糖を作ります。しかし肝臓のグリコーゲンも朝には空っぽになってしまうので、朝ごはんを補給する必要があります。



## 朝食を食べて脳に栄養を



私たちの脳が利用するブドウ糖は、ごはんやパン、めん類などの「でんぷん」を多く含む食品が、体の中で分解されてできます。そのため、主食をしっかり食べることが重要です。しかし、主食だけ食べればいわけではありません。ブドウ糖を使うためには様々な栄養素が必要です。下のイラストを参考にして、お家にあるものを組み合わせて食べてみましょう。

### きいろの食品

### あかの食品

### みどりの食品



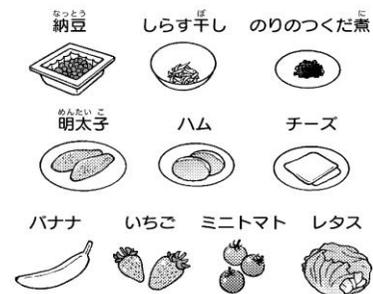
おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

## 朝ごはんの手軽に食べられる食品

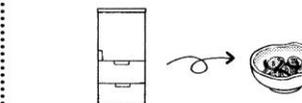
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



## 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



## 正しくできているかな？ 給食当番の身じたく

沖縄県内では、新型コロナウイルスの感染がまだおさまっていません。誰もが知らないうちに感染する可能性がある病気なので、「自分がウイルスを持っているかも」という気持ちで、日ごろから行動しなければなりません。給食は、とくに感染リスクが高くなる時間です。また、他の食中毒や異物混入を防ぐためにも給食当番のみなさんは、きちんと身じたくを整えてから給食の準備をしましょう。



Main menu table with columns for date (e.g., 10月, 11月, 12月), food items (e.g., 牛乳, 牛乳, 牛乳), and energy/protein/fat values (E, P, F).