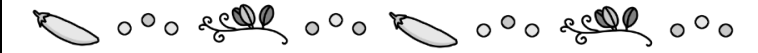


Main table with columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes rows for Monday through Friday.

給食だより 5月

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1か月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくるころですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいいいのかについての研究も進んでいます。



「時間栄養学」を活用しよう！

人間の体には1日の中でリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。

●時間によって体内の活動が変わる！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためる働きは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝の光と朝ごはんは体内時計を正確に保つ！

人間の体内時計は1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにとても重要な役割を果たしています。



●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにとっても大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



●朝ごはんはと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりとらえます。食べていない児童生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向があります。



★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。

★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆今月一人当たりの栄養量☆

Table showing nutritional values for children and students, including energy, protein, and vitamins.

鹿嶋市立学校給食センター TEL82-7406 FAX82-7403

☆給食費に関するお問い合わせは 鹿嶋市役所 教育委員会 総務課 給食課 TEL 82-2911までお願いします。



学期末の給食提供について

令和5年度の給食提供計画では、1学期・2学期の終業式当日の給食提供はありません(3学期末の修了式についてもこれまで通り給食提供はありません)。

FMかしまで毎週火曜日17:00～17:40頃に給食に関する放送を行っています。お時間があいましたら、お聞きください。