



# 5月 給食だより

令和 5 年 4 月 27 日  
荒川区立第七中学校  
校長 千葉 貴  
栄養士 石井 康子



## 元気の基本!

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



給食では、旬の食材を献立に取り入れています。4月には、筍、アスパラガス、新じゃが芋、ふき、新キャベツ、わらび、ぜんまい、いちご、小玉スイカなどです。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

## たけのこ



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや整腸作用の食物繊維を豊富に含みます。18日には給食でたけのこご飯、若竹汁を出しました。