



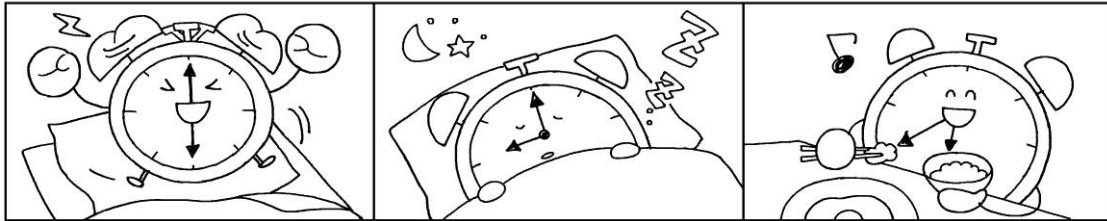
給食だより

令和5年4月
茂原市学校給食センター 中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝ごはんを食べることが大切です。毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。

また、給食がすぐに始まります。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、美味しい給食をお届けしますので、よろしくお願いします。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

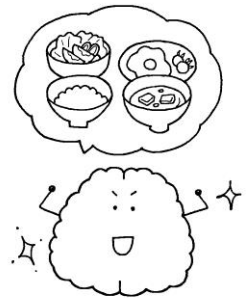


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

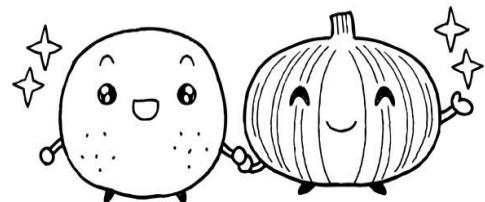
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



ぼくたち新 入 生



たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘りたてをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。野菜の中の新入生といえます。

疲労回復作用のある

アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

