



# 給食だより

鳥栖市教育委員会  
令和 6年 3月発行



厳しい寒さも少しずつ和らぎ、日に日に春が近づいています。3月は1年間の締めくくりの月です。3年生は受験に向けてラストスパートです。1,2年生も最後まで学習に集中できるように、1日3度の食事をきちんと食べて体調を整えましょう。

## 集中力をアップさせよう!!

### 脳のエネルギー源 炭水化物



脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。ブドウ糖は、ごはん、パン、麺類などの炭水化物に含まれています。毎食、主食をしっかりとりましょう。

### 脳を元気に 朝ごはん



眠っている間、手足は休んでいますが、脳は活動しているので、朝にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが運ばれ、1日のスタートスイッチが入ります。

### 脳の働きを助ける 栄養素



- DHA.....学習力や記憶力を高めます。  
さんま、さば、いわしなどの青魚に多く含まれます。
- ビタミンB1...糖質をエネルギーに変える働きをします。  
豚肉、玄米、豆類、種実類などに多く含まれます。
- レシチン.....学習力や記憶力を高めます。  
大豆製品、種実類に多く含まれます。
- カルシウム.....脳や神経の興奮を抑えます。  
小魚、乳製品、海藻、大豆などに多く含まれています。



### 脳を活性化 よく噛む

よく噛むことで、脳に刺激を与え、やる気アップにつながります。また、イライラを抑えて気持ちを安定させる効果もあります。1口30回程度を目安によく噛む習慣を取り入れてみましょう。

## ~笑顔で囲む、楽しい食卓♪~

家族で食卓を囲み共に食事をとることを「共食」といいます。箸の正しい持ち方、食事の作法やマナー、食文化などを親が子どもに伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。また、家族のコミュニケーションを深め、食事の時間を楽しいものにするためにも、家族そろってごはんを食べることを心がけてはいかがでしょうか。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます!



## 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます!!



中学校で食べる給食も残すところ数回となりました。毎日の給食はいかがでしたか? 「食べること」は、「生きること」につながります。これからも「食べること」を大切にしてください。そして、給食で学んだ知識や経験を活かして健康を意識し、充実した日々を過ごしましょう。

