

朝ごはん 食べていますか？



新学期が始まって約1ヶ月たちました。新しい学年、クラスに慣れてきたところだと思えます。5月は環境が変わり疲れがたまってくる時期です。「なんだか調子が悪いなあ・・・」なんていう人はいませんか？そんなときに重要なのは、早寝・早起・朝ご飯です。夜更かしをしたり、登校時間ギリギリまで寝ていたのでは、朝ごはんを食べることはできません。朝ごはんは1日の活動の素になる大切なものです。考えてみましょう！

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

朝ごはんの役割

・1日の活動源となる

Breakfast（朝食）の語源は「断食を破る：break a fast」という意味です。眠っている間にも、体はエネルギーを消費しています。お腹ペコペコの体に、朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

・体を目覚めさせる

朝ごはんを食べることによって体温が上がります。規則正しく毎朝朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。

・脳のエネルギー補給

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体の中にあまり多くはためておくことができません。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、脳にもエネルギーを補給しましょう！

どんな朝ごはんを食べればいいの？

◆主食

主食のお米やパンなどには炭水化物が多く含まれています。その炭水化物が体内で分解されてブドウ糖になり、脳のエネルギーになるので、朝ごはんには欠かせません。

◆副菜

さらに、体をつくる元になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜を加えることで栄養バランスがよくなります。

◆汁物・飲み物

汁物や飲み物は、水分補給はもちろん、不足している栄養を補う役割もあります。



給食費について

狛江市では、学校給食費をご指定金融機関より、口座振替にて徴収いたします。学校給食に要する経費のうち、食材料費につきましては、保護者の皆様にご負担いただいております。

◆学校給食費の保護者負担額は以下の通りです。

1,2年生 3,845円 3,4年生 4,067円 5,6年生 4,289円（1食あたり、低学年225円、中学年238円、高学年251円）

さらに、狛江市から1食当たり、23円の食材料費の補填があります。毎月末日（8月3月を除く）に、口座振替で徴収します。ただし、金融機関等の休業日の場合は、よく営業日となります。

2月には、2、3月分をまとめて徴収いたします。3月分は喫食実施回数によって調整することがあります。

◆長期欠席となる場合、給食の休止する日の前日から起算して5日前（土日休日を除く）までに、お申し出いただくと、負担額を調整することができます。