



# 給食だより

# 5月

平成29年度5月日  
海田南小学校

## 朝ごはんでは目覚める「脳」

運動会が終わってホッと一息ですが、気温が高くなり、疲れが出やすいときです。元気よく学校生活がおくれるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！

まずはじめに、クイズに挑戦！

小学4年生（体重33 kg）の脳の重さは約何kgでしょう？

Ⓐ 約10 kg

Ⓡ 約3.3 kg

Ⓢ 約1.4 kg



正解は

Ⓢ 「約1.4 kg」

脳は体重の4%の重さしかありません。

\* 大人の脳は体重の2%

しかし、脳は寝ている間もずっと働き続けるため、

使うエネルギー量は体全体の20%にもなります！

重さは全体の4%



使うエネルギーは全体の20%

エネルギーを蓄えることができない脳は、エネルギーが空っぽになると動きが悪くなります。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給し、眠っている脳が目覚め、活動を開始できます！



集中力低下

イライラする



まずは、脳のエネルギー源となる「ごはん・パン・めん」のどれかは食べることが大事！

次に、体の体温を上げてくれる「たまごやウィンナー・魚・豆腐」などを食べよう！

そして、野菜やきのこをそろえると、おなかの調子が整い、病気に強い体になるよ！

朝食を食べなかった時の脳の状態

# 2年生さん、給食のお手伝いありがとう

5月11日、2年生のみなさんが「豆ごはん」の豆とりを手伝ってくれました。  
 始めに、絵本「そらまめくんのベッド」を使って、どの豆を使ったらよいかクイズをしました。ヒントをもとに、豆ごはんの豆が分かったら、まめむきを開始！初めての人も、上手にさやからとることができました。



豆むきの後はいろんな豆を観察したよ



## ヒント！

- ①ベッドはふわふわしてない
- ②ほそいベッドにねている
- ③きょうだいがいっぱい

正解が分かるかな？

今年度も開催決定！野菜朝ごはんフェア

第一回テーマは「野菜レシピwith M」？！



昨年度、試食や実際の料理を見ることができて参考になった！と好評の朝ごはんフェア！今年度も6月の参観日に行います。前回同様、見て・さわって・味わえるフェアになっています！参観前や懇談後、どなたでも家庭科室をのぞいてみてください♡

とき：6月23日（金）参観日

時間：前半 13：15～13：45 後半 懇談後～16：30ごろ

場所：家庭科室（本館2階）



今回のテーマは「野菜レシピ with M」。Mは何のから文字でしょう？  
 正解は「Milk」、カルシウムもとれるよう「乳製品」を使ったレシピの紹介です。  
 レシピが掲載されたミニブックも近日配布する予定です！