



しょくぶんか 食文化について知ろう



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

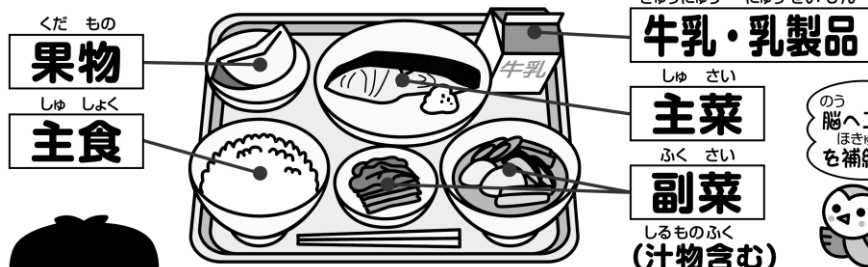
さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



しゅう ちゅう りょく 集中力 たか を高める 食事 とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

はん つぶ た
ご飯は粒のまま食べるの
しょうか きゅう
で、ゆっくり消化・吸
しゅう はらも
収され、腹持ちがよく、
あんてい のう えねるぎー
安定して脳へエネルギー
きょうきゅう
を供給します。



のう えねるぎー
脳へエネルギー
ほきゅう
を補給しよう！



きゅうしょく く あ さん こう
給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。