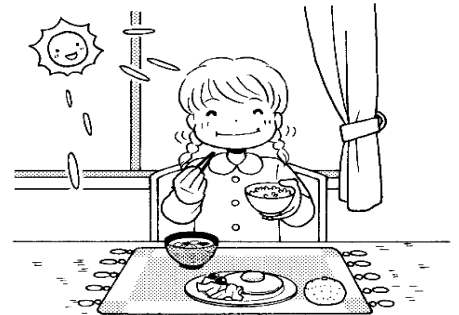


# 給食だより

聴高発第 40 号  
令和 6 年 4 月 26 日  
府立だいせん聴覚高等支援学校

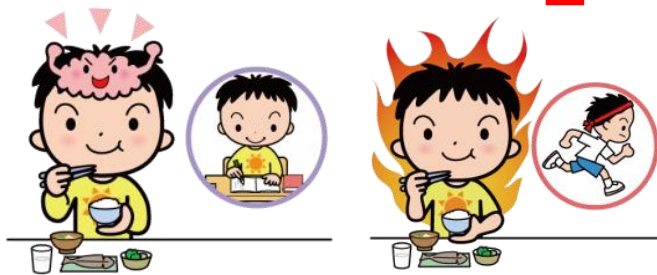
新年度が始まって 1 ヶ月がたちました！  
みなさん新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。  
この時期は疲れもたまってきます。  
また、ゴールデンウィークもあり生活リズムが崩れやすい時期です。  
元気に学校生活を送るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」と  
栄養バランスの良い食事を心がけ、丈夫なからだを作りましょう！



## ☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、 シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、 ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、 果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳 など</p>

朝ごはんでは学力UP  
体力UP



朝ごはんを毎日食べる習慣がある生徒の方が、学力や体力テストの点数が高い傾向であることが、国の調査でもわかっています。これは朝食を食べることにより、脳にエネルギーが補給され、活発に働くためだといわれています。

5月18日は体育祭です。元気よく朝から動くためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か一つでも食べることから始めましょう！

### 旬の食材【さわら】

魚へんに春と書いて、さわら（鱈）と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に甘い西京みそに漬けた西京漬けが有名です。青魚の仲間で、脳に良い働きをする資質である DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。だいせんでは魚屋さんが身がきれい新鮮な生のさわらを持ってきてくれるので、よく給食に登場します。春に旬のさわらは比較的さっぱりしています。

5月9日の給食は  
さわらの塩焼きです♪

