

給食だより



令和7年9月

流山市立流山北小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑のきびしい白が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムで食事をしっかりとって体調を整えましょう。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、まずは夜早く寝ることから始めましょう。成長ホルモンは、夜寝ている間に出ると言われています。大きくなるにはたくさん食べないと、食事にはばかり目がむきがちですが、子ども時代は睡眠も同じくらい大切です。

寝る前のスマホやゲームなど液晶の強い光は、脳の深い眠りを妨げてしまいます。できれば寝る直前に見るのはやめて、読書などがオススメです。

流山北小の朝食欠食調査結果

夏休み前に、児童のみなさんに朝ごはんを毎日食べているか、毎年、県からの調査をとっています。今年の結果をお伝えします。

1回の食事で、400mlほどの水分がとれます。食事抜きは水分不足にもなってしまいます。

暑い時期はとくに、熱中症予防のためにも、何かしらは食べて登校しましょう。

	必ず毎日食べる	1週間に1～3日 食べないことがある	1週間に4～5日 食べないことがある	ほとんど 食べない
1年生	86%	13%	1%	0%
2年生	91%	5%	2%	2%
3年生	92%	5%	3%	0%
4年生	94%	4%	2%	0%
5年生	84%	12%	3%	1%
6年生	83%	15%	1%	1%
全学年	88.1%	8.9%	2.3%	0.7%

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べられる
雰囲気を作ろう!



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物に深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。