

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

寒さも一段と厳しさを増し、冬もこれから本番です。空気も乾燥してくるので、  
かぜをひきやすくなります。バランスのとれた食生活と十分な睡眠を心がけて、  
かぜに負けない体をつくりましょう。

あさ                      ご    ぜん    ちゅう                      たい    せつ                      げん  
朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

ます。  
朝食をしっ  
かりととれる  
ように、朝は  
時間に余裕を  
持ちましょう。

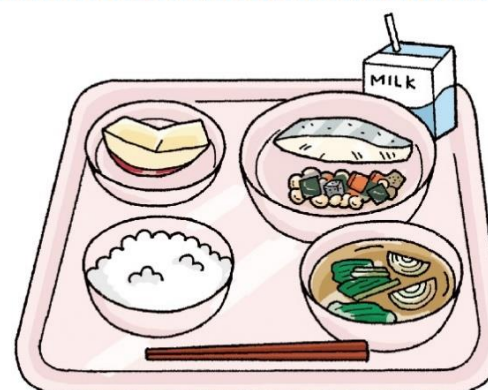


ねむりには、心身を休めるほかにも  
 大切な役割があります。睡眠時に分  
 泌される成長ホルモンは、骨や筋肉  
 をつくったり免疫力を高めたりする  
 重要な働きがあります。ほかに、  
 記憶の整理や、学んだ知識を定着さ  
 せるそうです。体や心のためによい  
 睡眠をとみましょう。

日本の学校給食は、明治22年  
に山形県の私立忠愛小学校におい  
て始まったとされています。この  
給食は、貧しくて生活に困ってい  
る子どもたちを対象に無償で出さ  
れたものでした。現在、子ども  
たちの健康の増進や体位の向上を  
図ること、そして教材としての役  
割があります。



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



大切な食事の  
あいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」  
にも「ごちそうさま」にも食べ物ものの命いのちや食事しょくじを用意よういするために  
かわった人ひとたちへの感謝かんしゃの気持きもちが込められています。

