

9月 給食だより

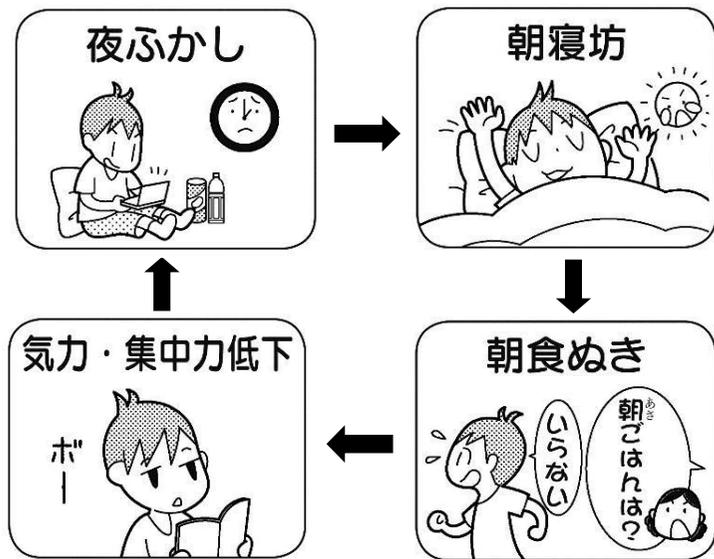


令和元年9月
高岡市立万葉小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。秋は、おいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。朝からしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



生活習慣を見直そう！



夏休みの生活を引きずって夜更かしをする習慣が続いていませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられませんか。寝坊をして朝ごはんを食べずに学校に来てしまうと、体温が上がらず、気力・集中力が低下してしまいます。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、早く生活リズムを取り戻しましょう。



生活リズムを整えるポイント



生活リズムを整えるポイントは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして朝の光を浴び、バランスのよい朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを毎日食べる人は、体力・学力が高いというデータがあります。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間を取るようにしましょう。

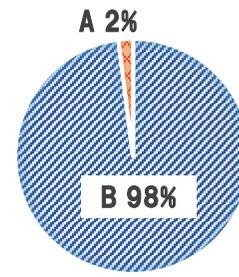
<朝食調査の集計結果>

6月に、全校児童に実施した朝食調査の集計結果です。ほとんどの人が朝食を食べていますが、朝食を主食だけで済ませている人は25%、バランスのよい朝食を食べている人は29%であることが分かりました。朝食は、体内リズムをコントロールし、体や脳を活動的にさせる役割があります。朝食欠食ゼロを目指し、内容もバランスのよいものにしましょう。

朝食を食べてきましたか

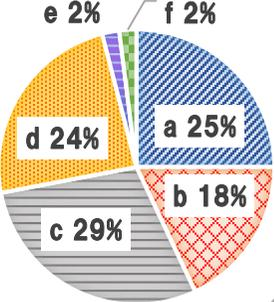
- A はい
- B いいえ

- ・食欲がなかった
- ・時間がなかった
- ・いつも食べない



はいと答えた人→朝食は何を食べましたか

- a 主食だけ（ごはん・パン）
- b 主食+汁物
- c 主食+汁物+おかず1~2品
- d 主食+おかず1~2品
- e おかずだけ
- f その他（飲み物・果物のみ等）



毎日しっかり朝ごはん

バランスのよい朝ごはんにするには…

4つのお皿をそろえよう！

◎副菜

（野菜のおかず）
腸の働きを活発にする。
体の調子を整える。

◎主食

（ごはん・パン）
脳と体の
エネルギー源となる。



◎主菜

（肉・魚・卵・豆のおかず）
昼食まで元気が続く。
体を作る。

◎汁物

（味噌汁・スープ・牛乳）
水分と足りない栄養を補う。

朝ごはんの時に気を付けたいこと！

朝ごはんの時に、市販の野菜ジュースや100%ジュース、乳酸飲料等を飲んでいませんか？ジュースには、野菜や果物の糖や砂糖が多く含まれ、吸収も早く、お腹が膨れてしまいます。水分補給は、お茶等にしましょう。

