



給食だより



令和2年9月
高岡市立万葉小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、生活リズムが乱れていると体調を崩してしまうことがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりと生活を整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。



生活リズムを整えよう！



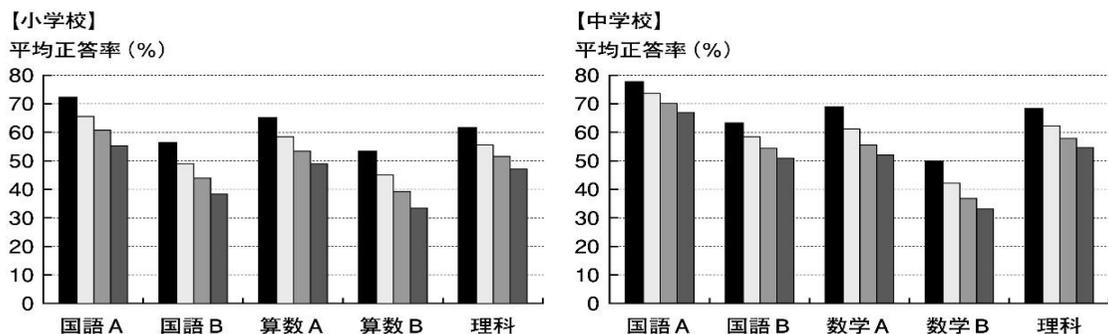
私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されると言われています。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。また、睡眠は脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

元気に生活するためには、早寝・早起きをして朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

毎日しっかり朝ごはん！

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。
(体をつくる。)

汁物
(味噌汁・スープ・牛乳)
水分と足りない栄養を補う。

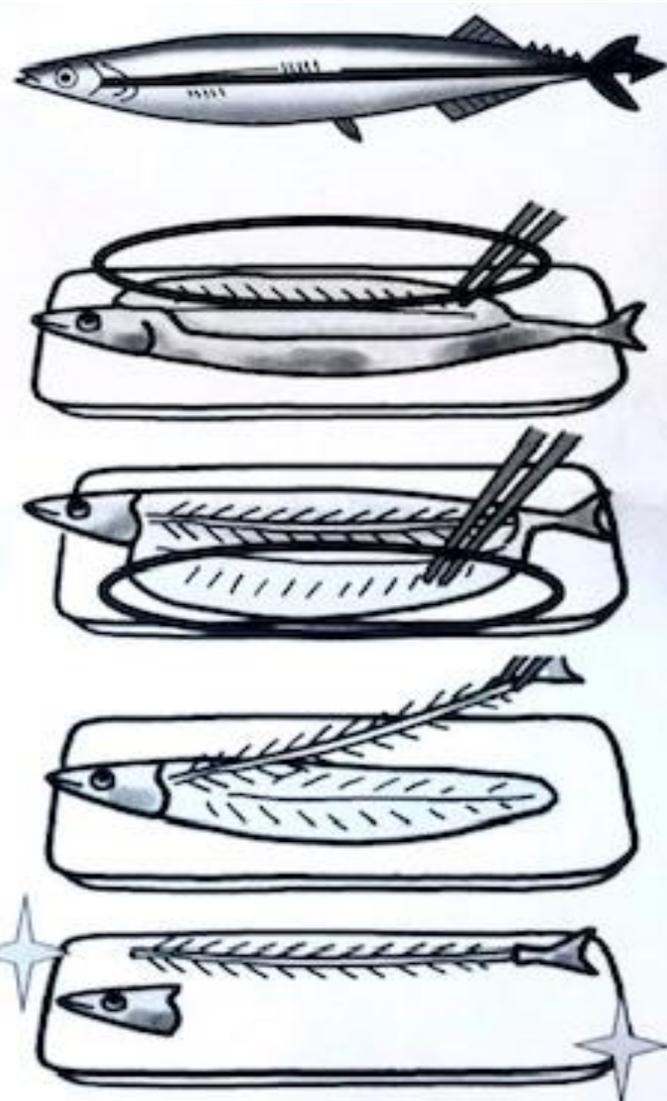
旬のサンマ



9月の給食に旬のサンマが出ます。サンマを食べると、血液をサラサラにしたり骨を丈夫にしたり、様々なよい効果があります。しかし時々、魚の骨を上手に取れない児童がいます。給食でサンマを食べる前に、ぜひご家庭でもサンマを食べる機会を作ってください。



魚を上手に食べよう！



① 箸の先で身全体を軽く押してから、真ん中に沿って箸を入れる。

② 背の方の身を食べる。

③ 腹の方の身を食べる。

④ 尾尻の方から背骨を取る。
(魚を裏返さない)

⑤ 下の身もきれいに食べる。

他の魚でも、この方法で食べることができます。尾頭付きの魚を食べるときは、頭から尾に向かって食べ進めていくと、無駄なく美しく食べることができます。実践してみましょう。