



給食だより



令和3年8月
高岡市立万葉小学校

2学期が始まりました。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。

夏休み明けの生活リズムを整えよう！



夏休み中に夜更かしや朝寝坊が続いてしまった人はいませんか？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。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。



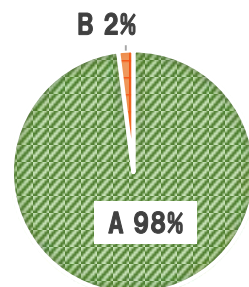
<朝食調査の集計結果>

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、バランスのよい朝食を食べている人（a）は19%で、主食だけで済ませている人（d）は35%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

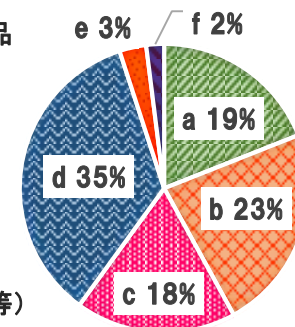
- A はい
- B いいえ

・食欲がなかった
・時間がなかった



はいと答えた人→朝食は何を食べましたか

- a 主食+汁物+おかず1~2品
- b 主食+おかず1~2品
- c 主食+汁物
- d 主食だけ（ごはん・パン）
- 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。



主菜

（肉・魚・卵・豆のおかず）

- ・昼食まで元気が続く。
- ・体を作る。

主食

（ごはん・パン）

- ・脳と体のエネルギー源となる。

汁物

（味噌汁・スープ・牛乳）

- ・水分と足りない栄養を補う。

朝ごはんを食べて、脳と体とお腹の目覚ましスイッチオン！

何が違うの？消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のことです。肉やサンドイッチ等の傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子やペットボトル飲料等の傷みにくい食品に表示されていて、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

1日に必要な野菜の目安量
350g

- 緑黄色野菜：120g
- 淡色野菜：230g



8月31日は、野菜（831）の日です。トマトやピーマン、きゅうり等の水分が豊富な野菜を、たくさん味わってみましょう。