

食育だより



令和5年
10月号

給食目標：食事と健康のかかわりを知ろう

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。



大切ですよ朝ごはん!



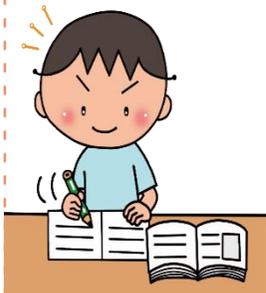
朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートさせましょう。大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として推進しています。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物 が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は6~12歳で270~350g、大人で350gといわれていますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスの良い栄養をとることもつながります。

「スポーツの秋」に健康で安全に運動するためには「骨」がとても重要になります。みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか? 人によって多少違います。ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る



10月は読書月間

読んでおいしい「おはなし給食」

今年度は毎月一回給食で、本に出てくるメニューを取り入れた「おはなし給食」を出しています。図書室前に本の紹介や展示などを図書委員会がしてくれています。今月は読書月間なので毎週一回「おはなし給食」を取り入れます。どんな本や給食がでてくるかお楽しみに!

◇ 保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。6月にお知らせしましたように3.4年(遠足延期分)、5年生(移動教室5/31分)に給食費の返金を10月16日(月)に給食費で使用している口座に振り込みます。

3, 4年 — 255円、5年 — 280円
大変遅くなり申し訳ございません。よろしくお願いいたします。