

食育だより



令和5年
5月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

風薫る5月、緑がみずみずしく輝き、さわやかな季節になりました。新学期が始まって一か月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思えます。さて、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？一日のパワーの基である朝ごはんをしっかり食べて、体調を整えましょう。

大田区では基本的な生活習慣の確立をめざして、5月・10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。早寝・早起きをして栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、心身の健康や体内での消化吸収、栄養機能を伸ばすことにもつながります。

大切ですよ朝ごはん!

からだめざ
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。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。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。

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。

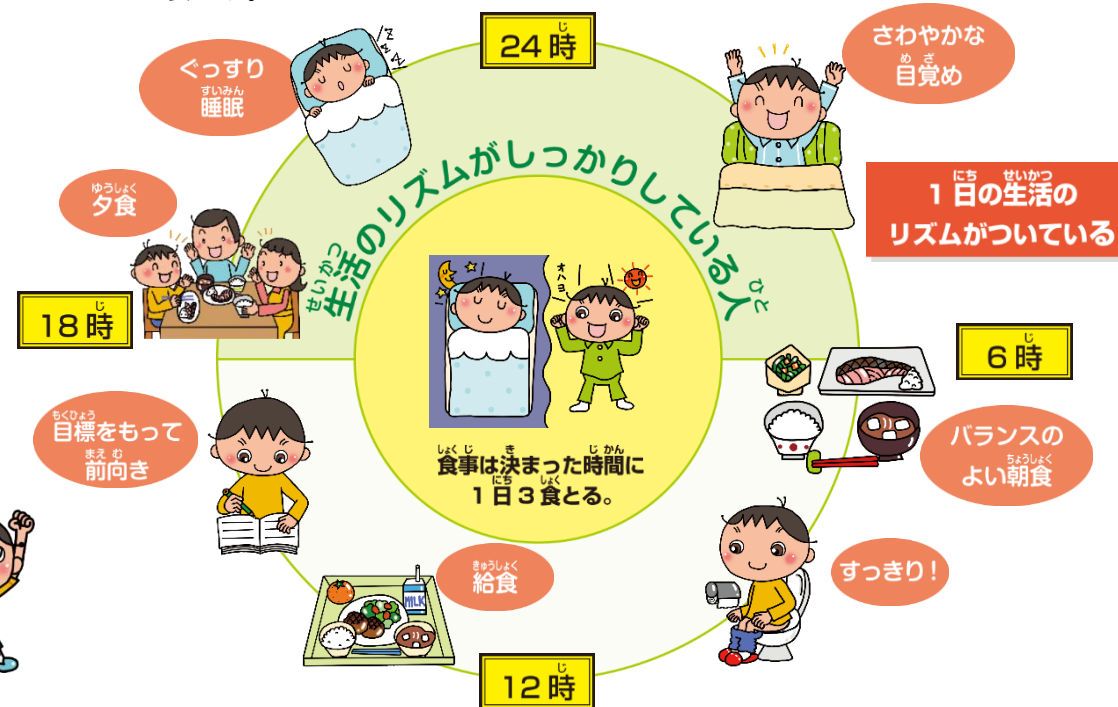
1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、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よい栄養素や食品摂取にも関係します。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。草履・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



～ 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。今年度は、給食当番はマスクをつけて配膳しますが、当番以外の児童は任意の着用とします。食べる時は向かい合わせの席にならず引き続き前を向いて食べるようにします。

5月より給食費の引き落としが始まりますので、口座へのご入金をお願いいたします。5月の引き落とし日は5月15日(月)を予定しています。(5月は4.5月の2か月分の金額になります。)

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 低学年 | 中学年 | 高校年 |
| 1. 2年 — 8,200円 (4,100円×2か月分) | 3. 4年 — 9,000円 (4,500円×2か月分) | 5. 6年 — 9,900円 (4,950円×2か月分) |