

食育だより



令和4年
10月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

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。



～ **早寝・早起き・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。

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。



ブドウ糖がエネルギー源！



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしている、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休まず働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんから得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。

「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？ 人によって多少異なりますが、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



読んでおいしい「おはなし給食」

10月は読書月間です。今年度も給食では、本に出てくるメニューを取り入れた「おはなし給食」を出します。図書室前に本の紹介や展示などを図書委員会と一緒にしたいと思います。毎日給食についてお知らせしている「もぐもぐ通信」にも本の内容も紹介したいと思います。

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。引き続き感染症対策を踏まえた給食になっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

なお、10月分の給食費の引き落とし日は10月17日(月)を予定しております。

1・2年-4,100円 3・4年-4,500円 *5年-4,670円 *6年-4,970円

*5年-9月体験学習返金分減額対応

*6年-7月に移動教室返金分減額対応を560円のところで、580円減額し4,370円徴収いたしました。申し訳ございませんが差額分(20円)を10月分と合わせて徴収させていただきます。

よろしくお願いたします。