



9月給食だより

令和元年9月2日(月)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 田中 一郎
栄養士 相原 亜弥

今月は重陽の節句、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化に触れる機会も多くなります。また、なんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。給食では、きのこや栗、巨峰、梨など旬の食材を取り入れた料理や、行事に合わせて、みたらし団子やおはぎを手作りで提供します。家庭でも朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、充実した2学期をスタートさせましょう。

大切ですよ朝ごはん!



清瀬市、東久留米市、小平市、東村山市、西東京市の5市は、9月を「目覚ましスイッチ朝ごはん月間」と掲げ、食を通じた地域の健康ネットワーク作りに取り組んでいます。朝ごはんには1日を気持ちよくスタートさせるとも大切な役割があります。もう一度朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

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良くし、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蔵も活動し始めます。

のうげん 脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅうがくしゅうしゅうちゅう 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。特に朝の食事は大切です。

けんこうてきせいかつ 健康的な生活リズムをつくり、
はいべん すっきり排便ができる!




長い夏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事が良い生活リズムを作ります。食べ物で胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

にちしょくじえいよう 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



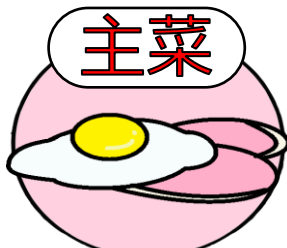
一日にとるべき野菜の量は大人で350gと言われますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。

このような内容の食事をしましょう！




主食

パワーの素・主食
ご飯、パン、麺類、
シリアルなど



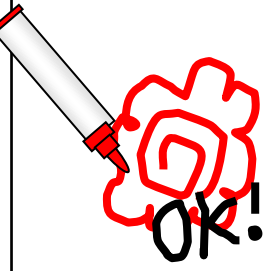
主菜

筋肉や血の素・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムソテーなど




副菜

体の調子を整える・副菜
お浸し、野菜サラダ、果物
など



+



汁物

主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ！

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることを始めましょう。



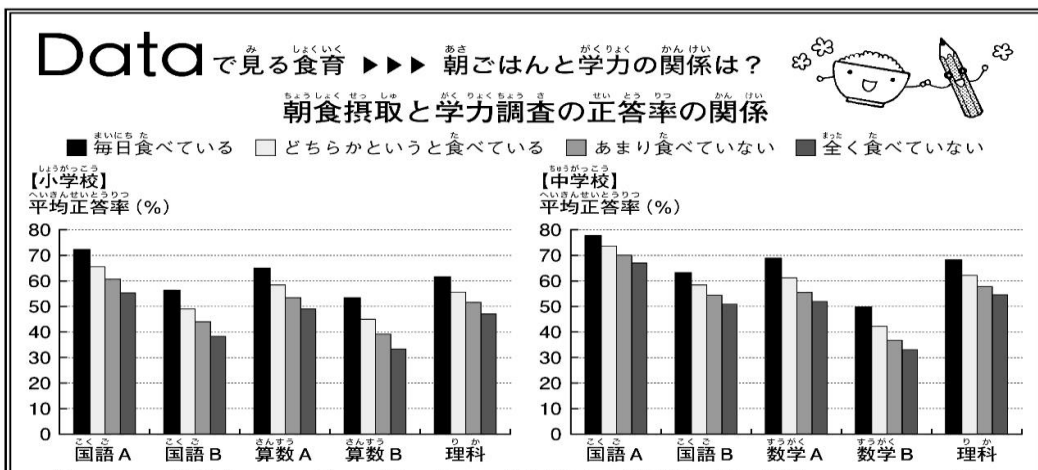
朝はパン(菓子パン)だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。



朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えるだけでバランスが良くなります。



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付けましょう。

出典：文部科学省
「平成 30 年度全国学力・学習状況調査」

