



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

がつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

きょうりよく きゅうしよく じゅんぴ
みんなで協力して 給食の準備をしよう



だんだんと暖かい日が増え、外で遊ぶのにとっても良い気候になってきましたね。新しい環境にも慣れ、緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なり、疲れが出たり、体調を崩しやすかったりする時期です。夜更かしをせず、からだや心をリラックスさせ、十分に休養をとりましょう。

しっかりできているかな？ 給食の準備

チェックポイント



- ☐ 腹痛や発熱、下痢はないか。
- ☐ つめは伸びていないか。
- ☐ 清潔なハンカチを用意したか。
- ☐ トイレは着替える前にすませたか。
- ☐ 手をせっけんでしっかり洗ったか。
- ☐ ぼうしから髪を出していないか。
- ☐ マスクは鼻まで覆ったか。
- ☐ 白衣(エプロン)が汚れていないか。

給食当番の人の身支度は…

みんなが口にする食べ物を扱う給食当番の人は、とくに衛生に気をつけてください。自分の健康を管理し、清潔な身なりを心がけましょう。また、かぜや腹痛など体の調子が悪いときは遠慮せず先生に報告して、給食当番を交代してください。



給食当番以外の人…



給食の準備をするのは当番の人たちだけではないよ。食事をするのにふさわしい、きれいで落ち着いた雰囲気にし、手をしっかり洗って配膳を待とうね。

楽しく食事ができる環境を整える。



かんき 換気

ごみ捨て

机の上をきれいにする。



手をきちんと洗い、席で静かに待つ。



盛り付け方は…

汁物は底をよくかき混ぜる。分量の大まかなめやすを考えて配る。



食器やはしを置く位置に気をつけ、正しく並べる。



みんなにきちんと同じ分量を配るのはなかなか大変なことだけど、盛り付け方を覚えると、うまくできるようになるよ。



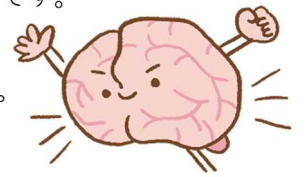
《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 5月

「朝食」は1日の元気の源

『早寝・早起き・朝ごはん』は、子どものうちから毎日繰り返すことで、大人になってからの規則正しい生活習慣へと繋がっていきます。第3次食育推進基本計画では、若い世代の食生活において課題が多いことが取り上げられています。子どもの頃に1日3食決まった時間に食事を食べていた人は、大人になってからも朝食をほとんど毎日食べているというデータもあります。子どもは周りの大人の行動をよく観察しています。保護者のみなさんが健康的な生活習慣を送ることは、自身の健康のためだけでなく、子どもたちの未来へと繋がっているのです。

★ 朝ごはんには頭を動かす役目がある！

ご飯やパンなどの主食には炭水化物が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。脳はブドウ糖しかエネルギー源として使うことができないので、朝食を食べないと、頭がボンヤリしてしまうことも。朝食では、しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは砂糖に比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要なエネルギー量が足りなくなる場合があります。特に子どもは体が著しく成長しているので、1日に必要なエネルギー量を十分とるためにも、3食必ず食べる必要があります。



参考資料：農林水産省HP「子どもの食育」
(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html)，2021年12月23日アクセス

こんな朝食がおすすめです

パン派なら…



卵やツナのおかず・野菜が具のスープ

ご飯派なら…



納豆または卵を使ったおかず・野菜が具のみそ汁

脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず食べるようにしてください。そして体を作るはたらきがあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維がとれる野菜の「副菜」があると満点です。野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら副菜になって野菜も食べられますし、体が温まるので、ぜひとり入れていただきたいです。朝はあまり食欲がない、食べる時間がないという時も、簡単に食べられるバナナやシリアル、ヨーグルトなどを常備しておいて、何か少しでも食べてから登校させるようにしてください。

朝ごはんを食べ、しっかり睡眠をとること

人間の体に組み込まれている時計遺伝子は、朝の光を浴び、朝食を食べることで、毎日修正しながら24時間の生活リズムを刻んでいます。また、朝の光を浴びて、適度に運動をし、1日3食しっかりよくかんで食べる習慣を身につけ、セロトニンという神経伝達物質を増やすことで、夜にぐっすり眠ることができ、朝またスッキリと起きることができます。成長とともに寝る時間が遅くなるというのはよく聞く話ですが、寝不足は前頭葉の働きを低下させることも分かっています。規則正しい生活習慣と、日々の学習や運動を身につけるためには、睡眠もとても大切です。