

10月給食だより

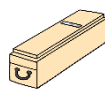


令和4年10月6日発行
加須市立礼羽小学校

ぬ あお そら ふ わた あきかぜ いな ほ
 抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。
 あき げいじゅつ あき どくしょ あき みかく あき
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。
 す あき ぎょうじ お
 過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。
 しぜん めぐ かんしゃ ちいき はぐく しょくぶん か たいせつ
 自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしたいですね。



礼羽小の食育



9月30日(金) 5-1 「朝ごはんは何で大切な?」

6月の朝ごはんキャンペーンアンケートを使い、朝ごはんについて考えてみました。5年生は、ほぼ朝ごはんを食べていましたが、主食だけしか食べていない児童が多い傾向でした。(全校の結果もほぼ同じ)

- ・脳を目覚めさせるには、主食(ご飯・パン・うどんなど)
- ・寝ている間に下がった体温を上げ安定させるには、主菜(魚・肉・たまご大豆など)
- ・おなかの調子を整え、体を目覚めさせるには、副菜(野菜・くだものなど)
- ・水分補給と足りない栄養を補うには、汁物、乳製品など

バランスよく食べることが大切だということを学習しました。

また、高学年でも9時間以上の睡眠を取ってほしいこと、夜遅くまでゲームやスマートフォンなどの光で目を刺激しない方が良いことなども一緒に学習しました。

ごちそうさまの前に...

いただきます!

いただきます!

いただきます!

いただきます!

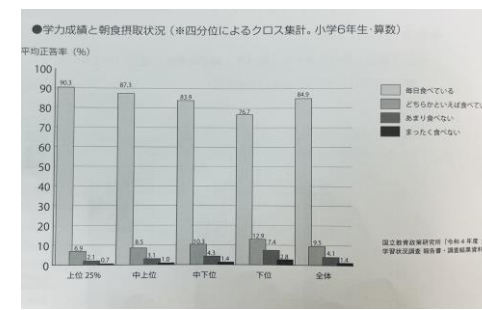
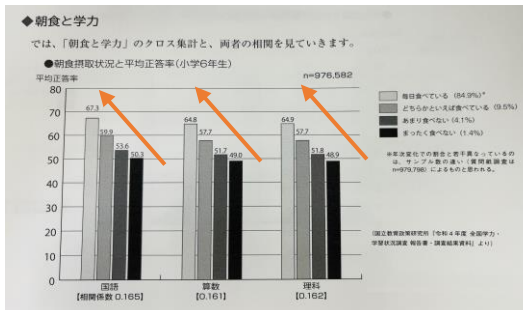
いただきます!

いただきます!

最後のひと粒までおいしく味わえるといいですね。

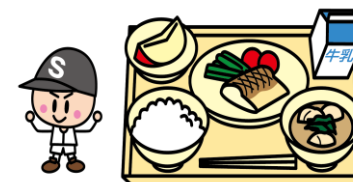
令和4(2022)年度 全国学力・学習状況調査から見た朝食について

4月に実施した令和4年度 全国学力・学習状況調査について、「朝食と学力」のクロス集計が出ています。



全国でも朝食を食べている児童は80%以上と多く、朝食を食べていると学力が高い傾向にありますし、毎日朝食を食べる生活リズムが整っていることも、学力に影響していると思われま。また、食べていれば何でも良いのではなく、その内容(バランスの良さ)が、学力UPの鍵になってきます。

健康な体をつくるためのポイント 栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、汁物、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
 ……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
 ……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
 ……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる

よくかんで食べる

睡眠をしっかり取る

