

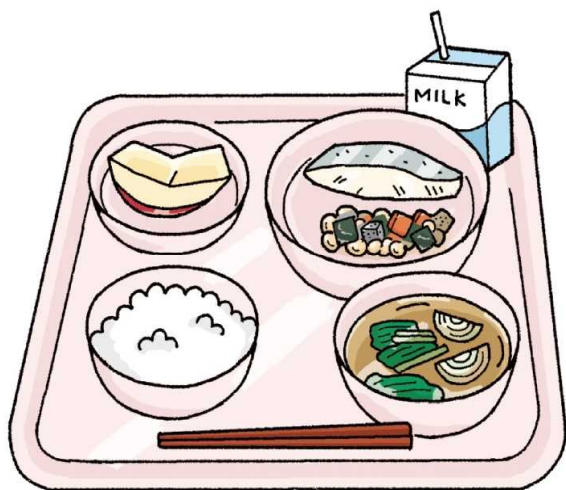
いただきます

～食育通信～ NO. 1



2019年（平成31年）4月24日
福山市立川口小学校

学校給食は、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスの良い、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



給食の栄養

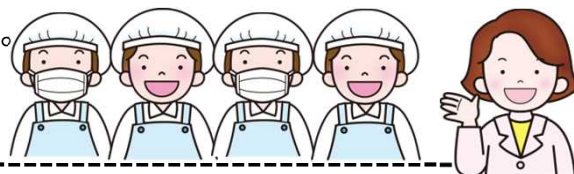
学校給食の食事内容は、「児童一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスの良い給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



給食は、児童のみなさんに安心安全な給食を提供できるように、十分な衛生管理のもとでつくられています。



保護者の方へ

お子様の給食当番が終わりましたら、白衣の洗濯をお願いします。また当番の際には、清潔なマスクを持たせてください。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまくあげることができず、基礎代謝も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、いらいらしたりするなど、心身の不調の原因になります。

