

# 給食(食育)だより

平成27年10月30日

No. 7

三春町沢石共同調理場



## 「朝ごはんをしっかり食べると 学習にとっても効果がある」

「早寝早起き朝ごはん」運動など言われ続けているこの言葉。大切なことなので、再確認です。

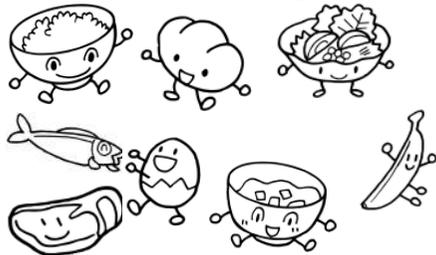
学校での学習の効果を上げる方法がいろいろ研究されている中で、きわめて高い評価をされているのが

「朝食を食べること」とされています。

勉強がはじまる朝に、体と頭を動かす栄養を送りこむことで気持ちが落ち着き、学習に積極的に取り組むことができます。

体を朝ごはんのいろいろな刺激で目覚めさせ、体温が上昇すると生活リズムも整います。

- ごはん・パン・めんなどの糖質
- お茶・汁物など(ポイントは水分とあたたかさ)
- タンパク質のおかず
- ビタミンを取る野菜やくだものがそろって完璧です。



## ～共同調理場からのお知らせ～

### ★連絡事項及び給食のない日について

- ◎沢石小 …11/9(月)：休校日(カルチャーフェスタ繰り替えし休日)
- ◎御木沢小…11/9(月)：休校日(ふれあい発表会繰り替えし休日)
- ◎北保育所…11/9(月)：お弁当の日(共同調理場休みの日)
- 11/13(金)：給食のない日(誕生会)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

冬に向けて生活のリズムを整えよう。

## 「朝ごはんはんでパワーアップ大作戦」

### 大切です 朝ごはん!

朝食は1日の活動源です。早寝、早起きをして、しっかりごはんを食べましょう。

朝食めきの原因

太るのが心配。

朝起きるのがおそい。食べる時間がない。食べる気がしない。

夜おそく食べたので、おなかですいていない。

### 朝食をとらないと、どうなるのでしょうか

朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ほんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。

脳は24時間休みなく働いています。1食でもめくと活発に働かせることができなくなります。

空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬぎます)。

おなかですいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなつたりします。

### どんな朝ごはんを 食べていますか?

朝ごはんを食べると調子が悪くなるから、食べないという人の話を時々聞きます。

人間はたとえ栄養が不足していても、それがいつもになると、食べないことにも体が慣れてしまいます。大人は活動量を調整したり、不足する時は間食やお茶で補ったりすることができます。でも、朝から活動してお昼まで何も食べない子どもは、朝ごはんの栄養不足が勉強や体調に大きく影響します。

元気になる朝ごはんを食べたいですね。

