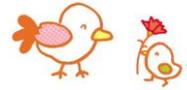


食育Information



毎月19日は食育の日

新学期が始まって1か月が過ぎました。給食開始から1週間、3年生は1年生の教室に行って給食の準備と片付けをサポートしました。先輩の説明を真剣に聞く1年生、1年生にわかりやすく伝える3年生、この取組は三中給食委員会で受け継がれています。1年生は、たくさん食べられるクラスと食の細かいクラスがあります。2年生と3年生は、食べ残しがほとんどなく、調理員さんたちが、「たくさん食べてくれるのでうれしいです。」と笑顔で話しています。

給食をよく食べ、昼休みはよく遊び、とても元気に見えますが、新しい生活に緊張もあり、ちょっと疲れを感じている人もいるかもしれませんね。連休は少しゆっくりしながら、十分な睡眠とバランスのよい食事と、適度な運動をして、規則正しい生活を送るようにしましょう。

朝ごはん、食べていますか？（食育推進基本計画）

朝、時間が無いから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギーになるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。^{※1}

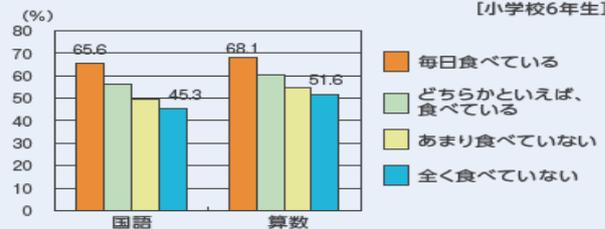
幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

^{※1} 出典：農林水産省「子どもの食育」
^{※2} 出典：農林水産省「食育ってどんないいことがあるの？」

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

【小学校6年生】



出典：文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわかまません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

一簡単なものから朝食作りに挑戦してみましようー

STEP ①



ヨーグルト・りんご

STEP ②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP ③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し



詳しくは

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



前期給食委員がんばります！

前期給食委員は、三中の給食が安全に安心して行われるように、給食当番の服装をチェックし、着席の確認、食事前後のあいさつ、ワゴンの片付けの様子を点検します。

やる気いっぱい給食委員42名が、点検、声掛けをしますので、みなさんの協力をお願いします。

5月の食材について

今月は、埼玉県産の米（彩のきずな）、小麦粉、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。



新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

