

# ランチタイム

令和4年度  
石橋北小学校  
給食だより

9月



今月の給食では、しもつけいっぱいdayの他に、十五夜やお彼岸の行事食、国体応援メニューがあります。献立予定表を見て、確認してみましょう。

## 生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。夏休みの間、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。また、睡眠不足は熱中症になりやすくなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、こんなことに気を付けてみましょう。



## 時差ボケ状態の体を修正!生活リズムを整えるためのポイントは

### 早起きして朝の光を浴びる

すっきり目を覚ますために大切なのは、実は朝の光です。目が覚めたらすぐカーテンを開けて、光を浴びるようにしましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べる

朝、起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ご飯を食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がり活動できるようになります。



### 昼間は体を動かす

昼の間に運動、遊びなどで十分に活動すれば、夜は疲れで自然と早く眠くなります。そうすれば、次の日の朝も早起きできて、朝ご飯がおいしく食べられます。



今月の目標 …… 食器具の正しい使い方を覚えよう ……



## ★食育コーナー★

石橋北小では、石橋中学校の栄養教諭である大島先生と食育の授業を行っています。授業の様子をお知らせしますので、是非ご家庭でも振り返ってみてください。



### ☆1年食育授業「やさいとなかよしになろう」☆

給食では残してしまうことが多い野菜について学習しました。家から持ってきた野菜に触れたりにおいをかいだりする活動や、野菜が体のために大切であることを学ぶ紙しばいを通して、野菜に興味をもち、野菜を食べることの大切さについて理解できました。給食でのめあても、自分で決め、野菜の残量が少なくなりました。これからも、苦手なものでも少しずつ食べられるようにしていきたいです。



### ☆6年食育授業「おやつとり方について考えよう」☆

おやつで摂取してよいエネルギー量は、1日の必要量の1割程度(約200kcal)であり、砂糖や脂肪を過剰にとりすぎないように配慮しなければなりません。おやつで摂取するエネルギー量をご飯1膳分の200kcalとおやつモデルで比較することで、自分のおやつ内容や量が適切かどうかを考えました。また、適度な運動と食事との関わりについても真剣に考えることができました。夏休みは、適切な組み合わせや量を考えたおやつを選択できたでしょうか。

