

# 給食だより 11月



行徳小学校



11月は、「朝食摂取率100%週間運動」が実施されます。  
本週間は、児童や保護者のみなさんが、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした、望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。



## 望ましい生活習慣



毎日の生活リズムを整えることが大切です。家庭においては、保護者の方々が子どもたちの健康を考え、食事や睡眠時間を確保できるように、生活パターンを振り返ることも大切です。

夜更かしや朝寝ぼけは、次の日の生活に大きく影響します。

上の図のように、生活パターンを決めて一日を過ごすことができるといいですね。

### 朝食をとると？

1. 体温があがり、体が活発になる。
2. 脳にエネルギーが補給される。
3. 腸が刺激されて排便を促す。



### 朝食をとらないでいると？

1. おなかがすいてイライラする。
2. 体力がなくなるとすぐ疲れる。
3. ぼんやりしてやる気が出ない。（学習能率の低下）



### 朝食には、「ごはん」がおすすめ！

○脳のエネルギーは「ブドウ糖」です。ごはんは粒食ですので、消化吸収に時間がかかります。よって、お昼までの腹持ちがいいのです。パンは、粉食なのですぐに消化してしまいます。



○朝食のメニューには、温かい料理がおすすめです。野菜をたっぷり入れたみそ汁やスープ、温めた牛乳などは、血行がよくなり、体の目覚まし効果抜群です。

なるべく、主食、汁もの、おかずを組み合わせた朝食を心がけ、元気な一日をスタートさせましょう。

## 生活習慣をチェックして

「はい」が多いほどよい習慣

### 睡眠について

- ・一日の睡眠時間は8～9時間ある。
- ・授業中眠くなることがない。

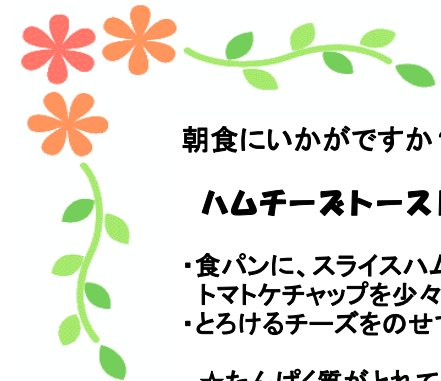
### 食事について

- ・一日3食きちんと食べている。
- ・朝は食欲がある。
- ・すききらい（偏食）がない。
- ・よくかんで食べている。



### 運動について

- ・毎日、運動をしている。
- ・家の手伝いをして体を動かしている。
- ・ゲームやテレビの時間を決めて、運動や勉強の時間を確保している。



### 朝食にいかがですか？

#### ハムチーズトースト

- ・食パンに、スライスハムをのせ、トマトケチャップを少々つける。
- ・とろけるチーズをのせて焼く。

☆たんぱく質がとれて、UP!

#### 組み合わせ例

\*ハムチーズトースト

\*牛乳・オレンジ

(たんぱく質・カルシウム・ビタミン)

**こみよう!**

習慣です。



か?

**スト**

ハムをのせ、  
少々つける。  
)せて焼く。

れて、UP!

ミンCがとれます)