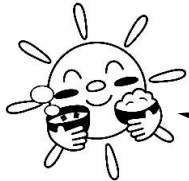




# 給食だより

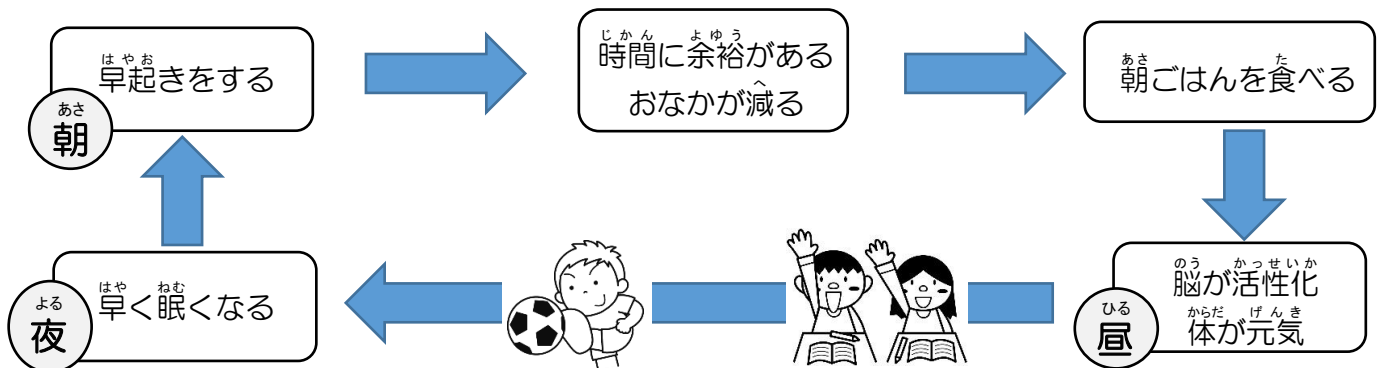
令和4年 6月 No.2  
太良町学校給食センター  
栄養教諭 南川 由紀

毎日暑い日が続く、もう夏がすぐそこまで来ていますね。しかし、朝夕はまだ肌寒い日もあり、一日の中でも気温が大きく変化しています。このような日が続くと、体調を崩しやすくなってしまいます。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん できていますか？

### ●早寝・早起き・朝ごはん で規則正しい生活習慣！



### ★免疫力（病気などから自分の体を守る力）を高めよう★

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自宅で過ごすことも多くなっていることと想います。こんな時こそ『早寝早起き朝ごはん』で規則正しいリズムで過ごしてほしいと想います。生活リズムを整えると身体の調子も良くなり免疫力が高まります。病気などに負けない元気な体を目指して取り組みましょう。

### ●ごはん で体のスイッチON！

朝ごはんを食べることで、3つの体のスイッチが入ります。

#### 【体目覚めスイッチ】

朝食を食べると、体温が上がり、眠っていた体が目覚めます。  
しっかり食べて、元気モリモリ！朝からフルパワーで活動しよう！



#### 【頭目覚めスイッチ】

朝は、脳のエネルギーもからっぽの状態です。朝食をしっかり食べてブドウ糖を補給し、エネルギー全開で学習に取り組もう！



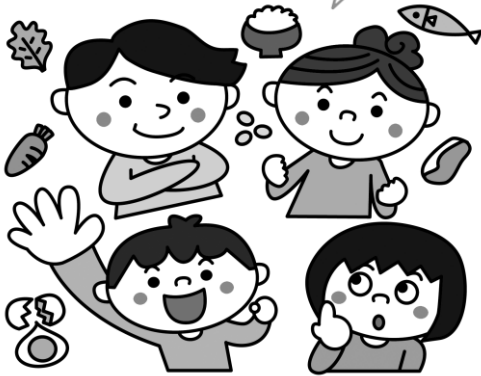
#### 【おなか目覚めスイッチ】

朝食を食べると、胃や腸などの消化器系が活発に動き出します。  
排便が促され、朝から心も体も気分爽快！



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

# 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

## ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひかえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)