



* 給食だより *

仙台市立坪沼小学校
平成26年9月1日
No.3

9月の給食目標 正しい食生活をしよう

長かった夏休みも終わり、1学期後半が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。生活リズムを整え、元に戻すため、早寝・早起き・朝ごはんを実施しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝起きた時、からだはエネルギーが足りない状態です。それは、前の日の夜に晩ごはんを食べた後、ふとんに入って寝ている間も、私たちのからだは、エネルギーを使っているからです。

もし、朝ごはんを食べずに登校したら、お昼の給食までの長い間、エネルギー不足の状態が続いてしまいます。

また朝ごはんは、こうしたエネルギーの補給だけでなく、からだに朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも、とても大事な食事です。

しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

朝ごはんを食べないと・・・朝ごはんと体調の関係は？

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。



生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

学力低下

脳を動かすエネルギーのもとではんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍ります。

肥満体質

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとしてしまいます。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます

7・8月の給食の様子をご紹介します

地域給食試食会

7月15日(火)は、地域給食試食会がありました。
多くの方々にお越しいただき、チャーハンやシュウマイなど中華メニューを
試食していただきました。皆さんから大好評でした。



7・8月のお誕生給食の様子

7月3日(木)と8月28日(木)は、7・8月生まれの児童をお祝いする
「お誕生日給食」がありました。ハッピーバースデーを歌って、
中華おこわや手作りフルーツゼリーを食べて、楽しい時間を過ごしました。

