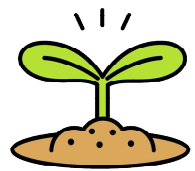


こめっこ

～ 学校給食だより～



令和6年(2024年)5月号

新年度が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきた一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日にはもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはん ととのえよう！体内時計

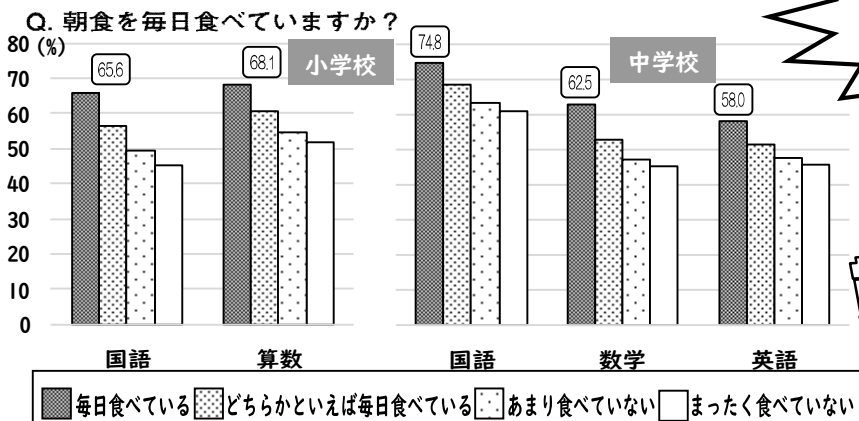


人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整し正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく3回の食事をとること、昼間は外で活動することなどが良いとされています。また睡眠不足は成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響します。朝食を中心に、生活習慣を見直して体内時計をととのえましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

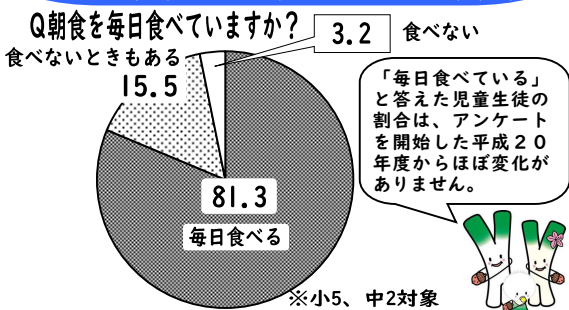


毎日食べる人は
学力テストの
平均正答率が高い！

朝ごはんでは学力も体力もUP

「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」(文部科学省)を加工して作成

令和5年度 学校給食アンケート結果(%)



食べる習慣がない人

まずは脳や体のエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



子どもの日献立



5月7日(火)に子どもの日献立を実施します。「勝つ」という言葉にかけた縁起のいい「かつおごはん」や、特別デザートで子どもたちの健やかな成長を応援します。

毎月の給食メニュー紹介

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧ください。

