



給食だより

令和4年 11月号(11/28付)
松戸市立和名ヶ谷小学校

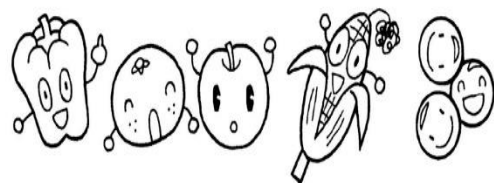
少しずつ寒くなってきました。今年はインフルエンザも多くなるかもしれないと言われていますね。今一度、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、抵抗力を高めましょう。食事では、3食しっかり食べることはもちろん、風邪予防に効くビタミン類をたくさん摂りましょう。



千葉県では、旬の食材が出回る11月を食育月間としています。普段から地産地消に取り組んでいますが、本校では特に、さつまいもを使ったさつまいもごはんなどをに入れて、11月18日の献立を地産地消献立としました。校内では給食委員が放送で呼びかけてくれました。また、千葉県では千葉の「干」を使って「干産干消」とも呼びます。千葉の恵みを千葉でおいしくいただきましょう。



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



腹が減っては勉強できぬ



「腹が減っては いくさはできぬ」とよく言われます。これは食事をとらずに重大なことはできないことを表現しています。「いくさ」は今なら「勉強や仕事」に置き換えられます。夕食を食べたきり、朝食を食べずにいると、約10数時間も食事をとらない状態が続き、人間の体はエネルギーを使わないよう防御本能を働かせます。体の動きはもちろん、脳の働きも悪くなります。午前中ぼーっとしたり集中力がないのはこのためです。ケガもしやすくなるでしょう。この状態で学習しても十分な効果は期待できません。県で実施している学力と朝食の状況についての調査でも、朝食を必ずとる人は朝食をとらない人よりよい成績になっています。

今子どもたちは、持久走記録会に向け午前中から走っています。しっかり朝ごはんを食べてこないと、体力の向上も記録の向上もできません。また、そこでエネルギーを使い果たし、勉強する分、成長の分が足りなくなってしまうのは困ります。忙しい朝ですが、一日のスタートを切る大事な食事ですのでしっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。

裏面にレシピを載せましたのでご覧ください♪

6年生も家庭科で勉強しました！

朝ごはんを食べよう

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

