

# 給食・食育だより

西郷村学校  
給食センター  
令和3年度3号

気温・湿度ともに高くなり、暑い日が続くようになってきました。暑い中での運動や勉強は体力を余計に消耗し、体のだるさや疲れを感じやすくなりますね。また、梅雨入りしてからは時期らしく雨がが続いています。体調を崩しやすい時でもあります。食事からしっかりと栄養をとり、暑さや気温の変化に負けないようにしましょう。

## ～朝食について考えよう～

6月の食育月間に県内の小中学校では毎年朝食調べを行っています。西郷村の小中学生は、県の平均と比較すると朝食の摂取率は同じくらいですが、野菜料理や汁物の摂取については例年下回っています。朝は親も子も何かと忙しい毎日かと思いますが、ご飯やパンのほかにおかずも食べて登校しましょう。朝食は午前中の学習や運動のエネルギー源です。そして、朝食摂取と学力、朝食摂取と運動能力は比例します。日々の学習や進学希望校、各種大会などの目標に向かって十分に力を発揮できるように、朝食も大切にしていきましょう。



ご飯やパンのほかに、おかずも食べましょう。

### 羽太小学校6年生家庭科「バランスのよい朝ごはんの献立を考えよう」

羽太小学校の6年生では、自分手帳を使用して朝食を振り返り、朝食の大切さを学習しました。自分でも作ることができる献立なども含めて考え、考えた献立はタブレットを活用してみんなで共有しました。



成長や体調、健康のためバランスよく食べることは大切。朝食なので簡単に作れることも大切ですね。



### \* 7月の食に関する学習の予定 \*

- 6日(火) 羽太小 5年生
- 7日(水) 熊倉小 給食委員会
- 13日(火) 米小 6年生
- 14日(水) 熊倉小 6年生
- 16日(金) 羽太小 3年生

### 米小学校2年生の学習(6月)

「よくかんでたべよう」

