

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和4年度7号

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝の気持ちを忘れないようにしていきたいですね

11月に「朝食を見直そう習慣運動」があります

この運動は、県内の小中学生を対象に行われる調査で朝食の摂取を促すと同時に朝食をよりいっそう充実されることを目的に行われます。

これからますます寒くなり、朝起きるのがつらくなりますが、しっかりと朝ごはんを食べて体を温め、元気に登校できるようにしましょう。

<朝食はなぜ大切なのでしょう？>

眠っている夜中は、体温が下がります。元気に学校に登校するために朝ごはんをしっかりと食べ体温を上げると同時に脳にエネルギーを送ることが大切です。

また、朝食をとり、規則正しい生活をしていると動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になりにくいといわれています。また、朝食を食べている人の方が学力・体力ともにベストな成績を残しているという調査結果も出ています。

<朝食の内容はいかがですか？>

パンだけ、ごはんとふりかけだけという人はいませんか？
朝食も主食・主菜・副菜・汁物をそろえてとることが理想です。

- 主食…脳にエネルギー補給してくれます。
- 主菜…食べやすく、調理しやすいメニューがおすすめです。
- 副菜…作り置きなどのおかずが忙しい朝、いいですね。
- 汁物…寒くなるので体の中から温めましょう。



自分の食べている量、足りていますか？

中学生を対象に給食の摂取量調査を行っています。生徒の身長から1食に必要なエネルギー量を算出して生徒に返しています。小学生から中学生になるにつれて必要なエネルギー量多くなり、それに伴いごはんの量も増えています。体格や運動量によって差はありますが、学校給食を参考に活動に必要なエネルギー量やエネルギー量を確保するためのごはんの目安量を確認してみましょう。



	園児	小学生			中学生
		低学年	中学年	高学年	
1回の食事に必要なエネルギー量(Kcal)	510	530	650	780	830
1回の食事で食べてほしいご飯の量(g)	110	140	160	180	220

