

給食だより

令和6年度 5月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

5月の給食目標：気持ちのよい片付けをしよう

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたところだと思えますが、疲れはたまっていませんか？ 1日を元気に過ごすためには生活リズムを整えることがポイントです。規則正しい生活を送るためにはどうすればいいかな？

自分の生活をふりかえってみよう

なんだかすっきり起きられない…時間もないし、朝ごはん食べていると、学校に遅刻しちゃう！



動画見ていたらおなかが減ったな。今、おかしを食べれば、朝起きてもおなかがすかないし、食べちゃおう！



ダイエット中だから、朝ごはんは食べないでいいや。お昼は給食があるし、別にいいよね。



いろいろな理由で朝ごはんを食べていない人がいるかもしれません。では、朝ごはんを食べないことや、寝不足などで生活のリズムが乱れてしまうことをすると、わたしたちの体はどうなるのでしょうか？

朝ごはんを食べないと、どうなるの？

• 脳が使えるエネルギーがないため、勉強に集中できなくなります。

• 体がだるくなったり、フラフラしたりします。



• 寝ている間に下がった体温が上がリません。そのため、体調不良になりやすいです。



• 便がでにくくなるため、おなかが痛くなりやすいです。

• お昼ごはん食べたエネルギーをたくさん蓄えようとするため、逆に太りやすくなります。



# あさ 朝ごはんの効果 ~3つのスイッチ・オン!~

## ① あたまのスイッチ

★エネルギーのもとになる  
「黄色の食品」を食べよう!



あたま  
頭がすっきりして、勉強に  
集中できます。

## ② からだのスイッチ

★からだをつくるもとになる  
「赤の食品」を食べよう!



からだ  
体温が上がり、元気に活動で  
きます。

## ③ おなかのスイッチ

★からだの調子を整える「緑  
の食品」を食べよう!



おなか  
おなか（腸）が刺激され、便  
が出やすくなります。

わたしたちが寝ている間も脳はずっと働いています。そのため、起きたばかりの脳はエネルギーが切れた状態です。一日を元気に過ごすためには、朝ごはんによってエネルギーを補給することが大切です。朝起きられない人や、夜におやつを食べてしまう人は、夜更かしをしないで早く寝ることから始めてみましょう。朝ごはんの理想は、①～④がそろった食事です。



あいことば 合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」! できることからチャレンジしましょう!

きゅうしよく  
**給食の  
あとかたづけ**

きれいにかさねて

食べ残しは  
かたづけて

つくえ  
机もきれいに!

### 保護者の方へ

「厚生労働省：令和元年度国民健康・栄養調査報告」より、『朝食欠食率は30～39歳でもっとも多い』という調査結果があります。朝食欠食は、肥満や脂質異常症などの生活習慣病発症のリスクが高い傾向です。忙しい日々ではありますが、お子さんの健康だけでなく、家族全員が健康にすごせるように、保護者の方も一緒に朝ごはんを食べましょう。

<忙しい朝に「もう一品」! おすすめメニュー>

- ① 納豆やチーズ、ミニトマト、バナナ、ヨーグルトなど、そのまま食べられるもの
- ② 夕飯の残りや冷凍食品
- ③ インスタントのみそ汁やスープなど

