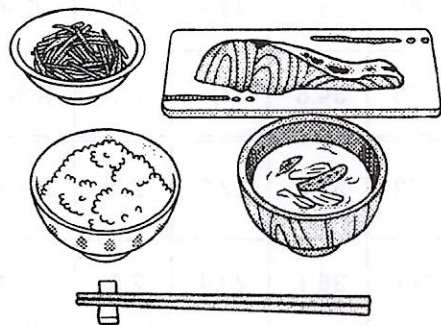


給食だより 4月

市川市立第三中学校

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

朝ごはんは栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の動きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究*によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能力が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

*樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	めだまや 目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	なっとう 納豆 	やさい 野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	や 焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。



(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

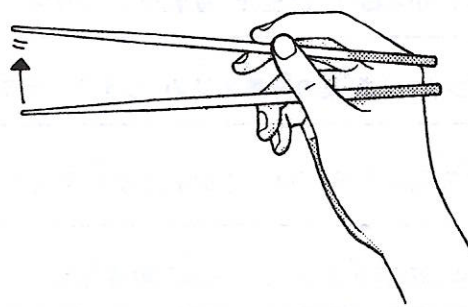
食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

出典 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(平成31年3月)」

はしの正しい持ち方



- ・上のはしは、正しいえんぴつ持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。



給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 帽子(三角巾)は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。

参考文献 「頭のよい子に育てるために3歳から15歳のあいだに今すぐ絶対やるべきこと」川島隆太著 アチーブメント出版刊ほか