



給食だより 9月

令和3年8月31日

横浜市立箕輪小学校

校長 井上 強

栄養士 有竹 真由美

まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

☆夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

体のリズムを整える

一日のリズムは朝食から始まります。毎朝決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整い、よい生活習慣を身に付けることができます。



元氣とやる気アップ

朝食をとると体の中で熱が作られ、体温が上がり、元気が出ます。朝食を食べずにいると、体温が下がったままで、力も入りません。いろいろしやすく、集中力もなくなります。



脳にエネルギー注入

朝食は、学習にも深く関係しています。朝食を抜くと脳が働くためのエネルギーが足りなくなってしまうます。エネルギーが足りないと、集中力や記憶力も低下します。

☆9月の献立について

※「9月分基準献立変更について」、ホームページに掲載しましたのでご覧ください。

○旬の食品を多く取り入れました。

(なす・さば・かつお・なし)

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(栄養満点丼)

○敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

(ごはん、さばのみそ煮、ごましょうゆあえ、とうがんのすまし汁)

○残暑が厳しい時期なので、ご飯がすすむ献立を取り入れました。

(豚角煮丼の具・いわしのかば焼き)

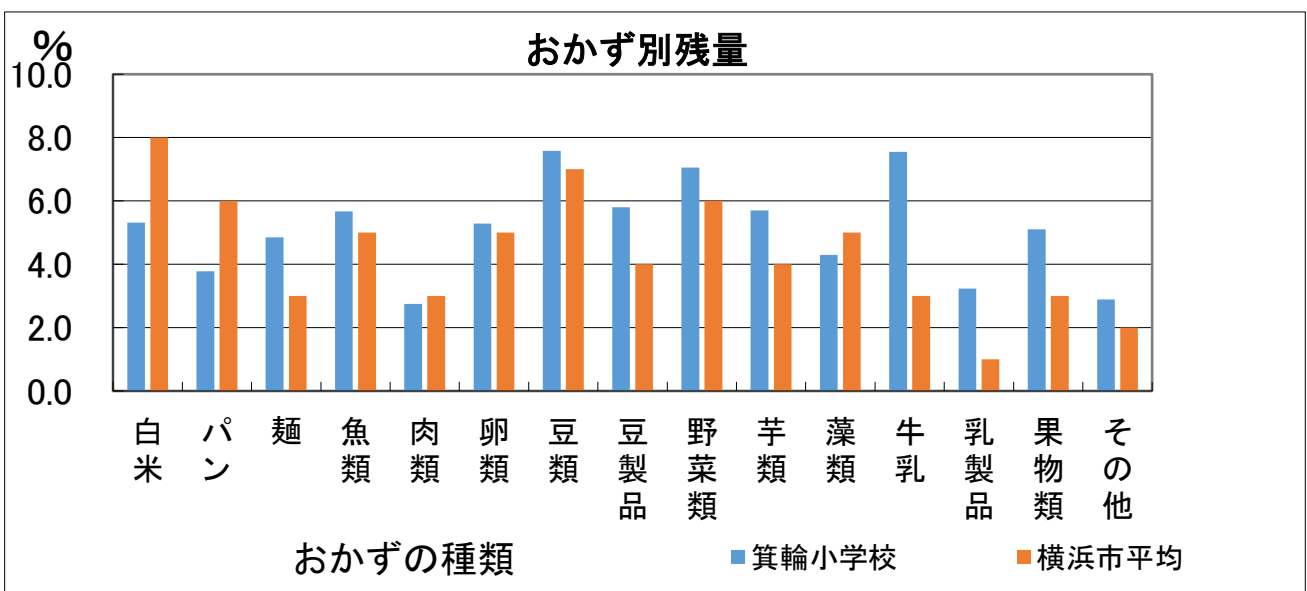
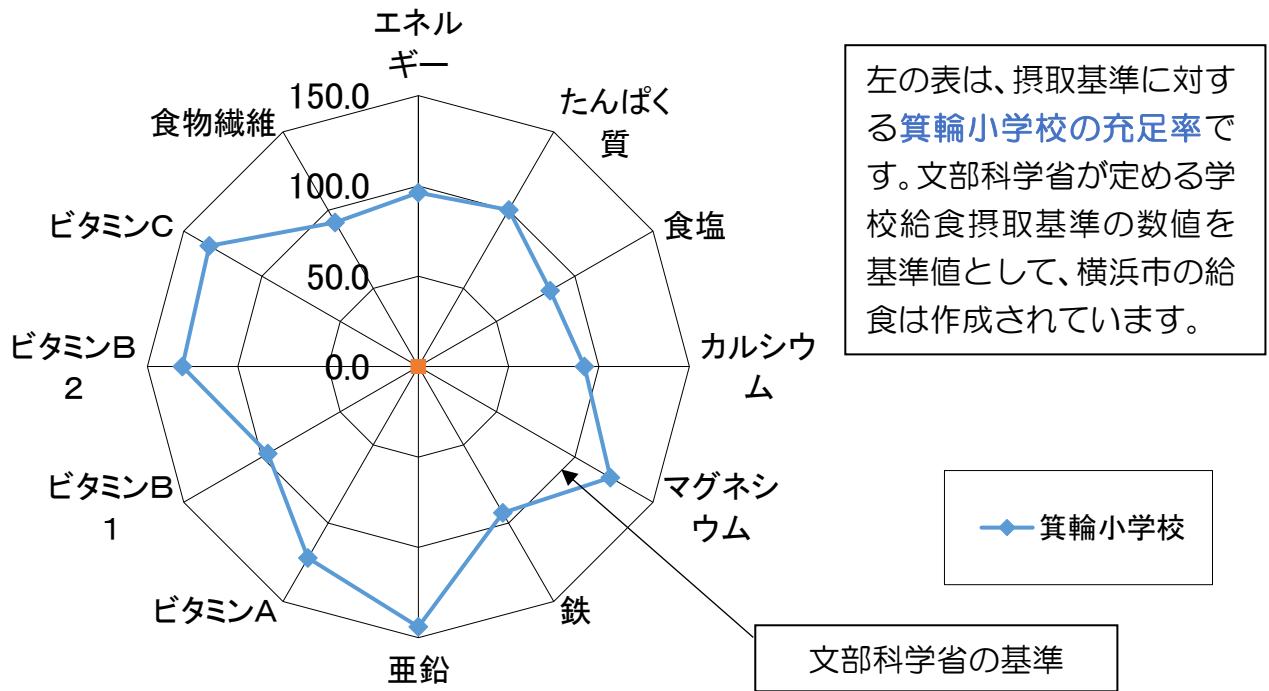
○十五夜(9月21日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)



☆令和2年度 栄養報告書の結果について

毎日、給食の残量をはかって、子どもたちが給食をどのくらい食べているか、また栄養摂取状況はどうか、調べています。令和2年度の年間結果をまとめましたので、報告します。

<文科省の摂取基準に対する充足率（％）>



給食のごはんは、高学年が約 200 g、中学年が約 180 g、低学年が約 160 g となっています。ご家庭での子どもたちの主食の量について、給食を参考にしていただけると幸いです。

また、毎日での牛乳、豆類のおかずや、煮魚など魚のおかずも残りが多い傾向にあります。食べなれていないと、手をつけずにごちそうさまをしまうこともありますので、ご家庭でも様々な食品を使って食卓を彩っていただけたらと思います。家庭と学校で連携しながら、子どもたちの食に対する気持ちを育てていきたいと考えています。ご協力をお願いします。