

給食 だより 9月号

令和5年8月28日
横浜市立川和東小学校
校長 高島 聡
給食部

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。リズムがくずれると、疲れがとれず体力が低下します。

早寝・早起き・朝ごはんは、元気に過ごすポイントです。まだまだ残暑が厳しい日が続きます。ご家庭でも、元気に過ごせるようお声かけをお願いします。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

★お弁当について★

給食室工事に伴い 8月31日(木) から、お弁当期間となります

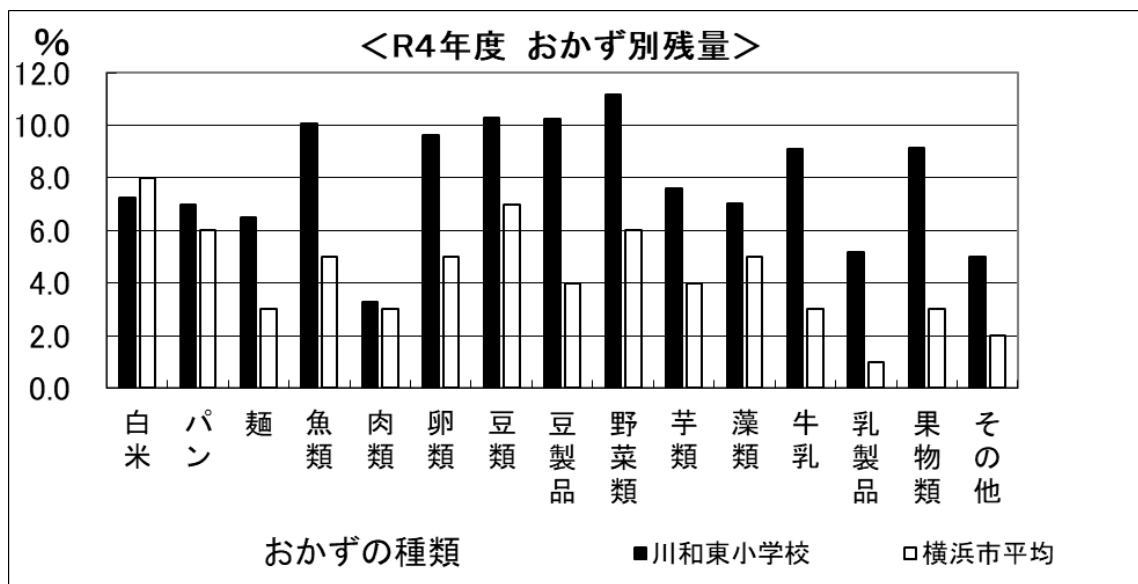
9月分の「配達型弁当」の注文は締め切られましたので、注文をしていない場合はお弁当のご準備をお願いします。「配達型弁当」の場合も、箸やスプーンなどの食具は持参となっておりますので、毎日清潔なものを持たせてください。落とすことも考えられますので、必ずランドセルに予備のものを入れてください。

また、暑い時期ですので、水分補給ができるように十分な量の飲み物を持たせてください。

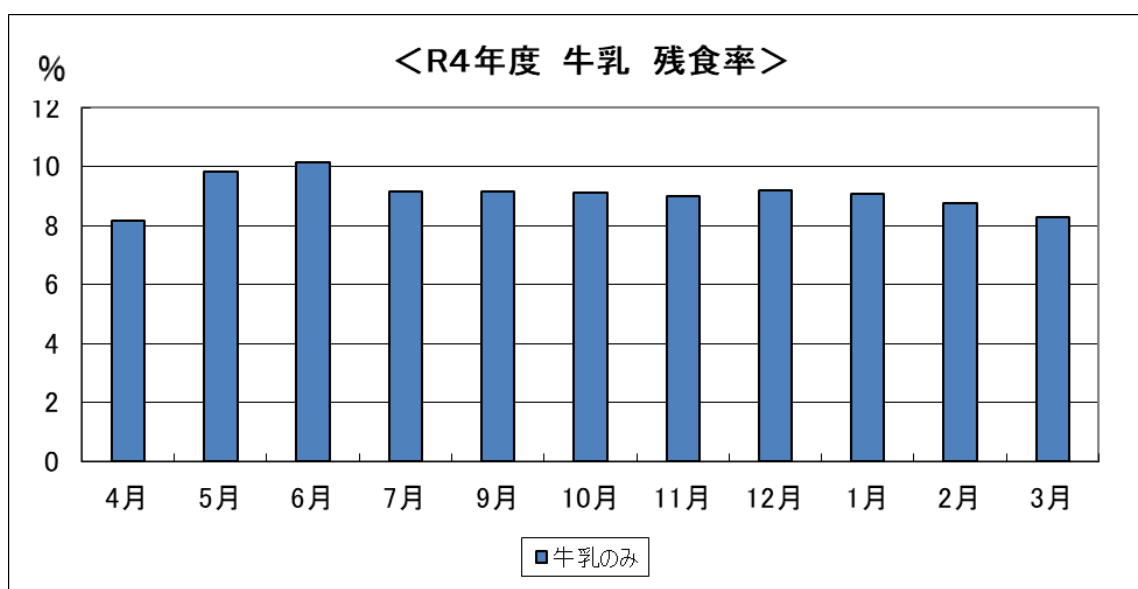
お弁当期間中も給食と同様に、衛生面に配慮をして食事準備の時は給食の帽子・マスクを着用します。こちらも忘れずにご準備をお願いします。

<R4年度 川和東小学校 残食の様子>

昨年度の給食の喫食状況がまとまりましたのでお知らせします。給食室では、毎日、料理ごとに残食の量を記録しています。そのデータを基に各校でまとめ、栄養報告書というものを作成しています。市内の平均データとも比較でき、自校の様子を把握する手立てになっています。



- ➡ 市の平均と比べて、白米以外のすべての種類で残量が多いという結果でした。特に、野菜類、豆・豆製品、魚類の残量が多くなっていました。給食では一口は食べてみようと思いがけをしますが、苦手なものは進まないようです。味覚も成長とともに変わりますので、食べる経験を重ねることで二口、三口と食べられるように声をかけていきます。



- ➡ 牛乳の残量を月ごとに比較したグラフです。年平均は 9.1%ですが、年間を通して残りが多いという状況でした。給食では、カルシウムの一日必要量の半分が摂れるようほぼ毎日牛乳が出ており、できるだけ飲んでほしいと考えています。お弁当期間中は、昼食時に牛乳を飲む習慣がなくなり、カルシウムの摂取量が不足することが考えられます。小学生の時期にカルシウムをしっかり摂ることは体の成長に重要です。ご家庭での食事でも、カルシウムの多い食品（牛乳、乳製品など）を積極的に取り入れていただければと思います。