

きゅうしょく 給食だより

令和4年度 9月号
 播磨町学校給食会

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。生活習慣は戻っていますか？みなさんの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんを食べて学力も体力もアップ!?

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力や運動能力、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう!



あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン!

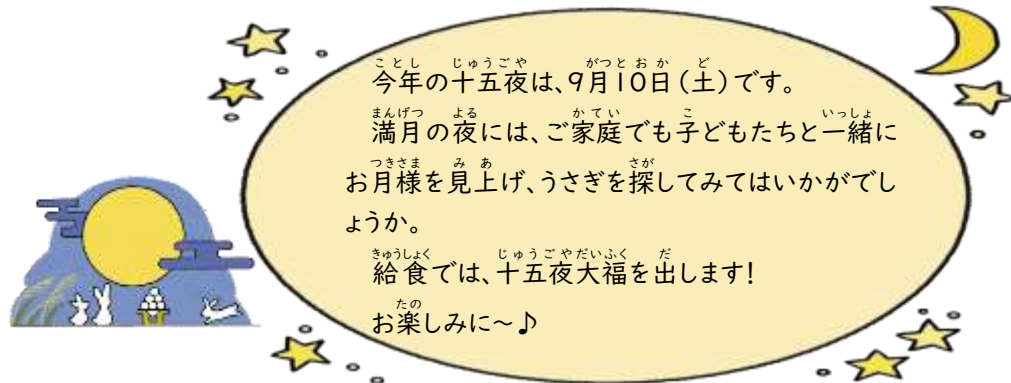
<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>	<p>お腹のスイッチ</p> <p>体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。</p>
<p>黄色の食品(主食)</p> <p>ごはん・パン・めん</p> <p>どんなものを食べてもいいの?</p>	<p>赤色の食品(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を使ったおかず</p> <p>牛乳・乳製品</p>	<p>緑色の食品(副菜)</p> <p>野菜を使ったサラダや汁物</p> <p>果物</p>



かつおたち ぼうさい ひ 9月1日 ~防災の日~



9月1日は防災の日です。この日を含む1週間は「防災週間」です。もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3Lが目安です。非常食はできるだけ普段の生活の中で利用している食品(缶詰など)を備えるようにしましょう。*播磨町では、クラッカーとアルファ化米を備蓄しています。



今年の十五夜は、9月10日(土)です。満月の夜には、ご家庭でも子どもたちと一緒にお月様を見上げ、うさぎを探してみたいはいかがでしょう。給食では、十五夜大福を出します！お楽しみに~♪

第33回学校給食展へのご来場ありがとうございました。アンケートのご回答もありがとうございました。

- ・コロナ禍で学校の様子が全く分からないので、どのように給食が作られ、食べられているか知ることができて良かった。
- ・播磨町の給食について、「なるほど」「歴史だなー」と楽しく見させてもらった。調理場の写真、作る工程、子どもたちの食育の様子(皮むき)も良かった。



7月29日(金) イベントの様子