

食育たより



令和5年 5月号

龍郷町立学校給食センター

新学期が始まり、ひと月が過ぎました。新しい教室での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が急上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動するときなどはこまめな水分補給を心掛けましょう。また、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れがやすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト」といいます。これはもともと「断食」を「破る」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間にも私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体は、エネルギーが足りない状態なのです。もし朝を班を食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また、朝ごはんにはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



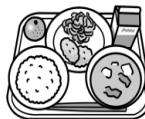
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

年間およそ190回の給食は、1日3回の食事の6分の1にすぎません。子どもたちに「食べる力」が備わるよう、家庭と給食で協力して食育をすすめましょう。



学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

社交性及び協同の精神!



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

自然の尊重!



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



バランスよく食べよう



給食を食べながら学ぶことのひとつが「バランスよく食べる」ということ。

苦手なものは食べない、好きなものは食べ過ぎるといった偏った食べ方は健康のためによくありません。

学校給食は、栄養量や食品の摂取量に目標が定められており、献立によっては過不足がありますが、平均するとバランスのとれたものになっています。

体格により必要な栄養量は異なるため、個に応じた配食も必要です。増減は全体のバランスを見て行い、偏食を減らしていけるようにします。