

給食だよ 10月号

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校
平成30年10月12日

「朝ごはんを食べよう」強化月間

さいたま市では、平成19年度より毎年10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間として取り組んでいます。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのパワーの源です。毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

【朝ごはん効果】朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

☆脳にエネルギー補給！

脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

☆体温が上昇！

寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が元気に活動できるように準備を整えます。

☆腸を刺激！

胃や腸などの内臓を活発に働かせ、排便もスムーズに行われるようになります。



【10月の給食目標】

食事マナーを身につけよう



食事マナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いイメージがありませんか？ 国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。つまり、食事マナーとは「食事をより楽しむための近道」なのです。「食事のあいさつをきちんとする」「食べ物や飲み物を口に入れたまま話さない」「くちゃくちゃ音を立てて食べない」など一緒に食事をする人が気持ちよく食事の時間をすごせるように気をつけましょう。この機会にご家庭でも、どんなことに気をつければよいのか、お子さんと一緒に考えてみてください。