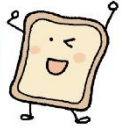


上野間小食育だよ!

もいもい



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。逆に朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、イライラしたりするなどの影響があります。

また、朝ごはんは成長期の子どもたちにとって健全な発達のための大切な栄養源でもあります。子どもたちが学校で元気に過ごすために、健やかな成長のために、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、ご協力をお願いします。

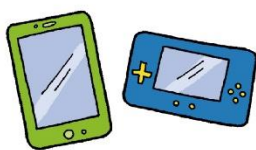
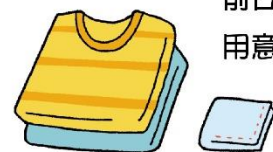
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれることで腸が動き始めて朝の排便を促します。このように、朝ごはんにはたくさんの効果があります。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

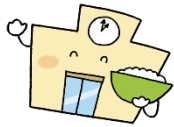
電源オフ

朝、
太陽の光を
浴びる前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



毎月19日の食育の日は「おうちでごはんの日」



美浜町の学校給食について

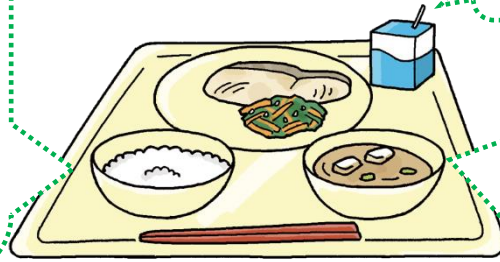


【主食】

ごはん・パン・めん

委託業者より学校に直接届きます。ごはんは週4回程度、パンとめんは月に各2回程度です。

給食のごはんに使われる米は愛知県産の「あいちのかおり」です。パンにも愛知県産の小麦が一部使われています。



【牛乳】

委託業者より学校に直接届きます。

【副食】

給食センターで調理して学校にお届けします。

汁物・煮物・焼き物・揚げ物・和え物など、主食に合わせて栄養のバランスを考慮しながら献立を考えています。

素材の良さを生かすために薄味を心がけ、だしも削りぶしからとっています。

給食に使用する食材は、 unnecessaryな食品添加物を含まない、安心・安全なものを選んでいきます。また、地産地消を心がけ、美浜町や愛知県産の食材をたくさん使うようにしています。



学校給食の時間は、望ましい食事のあり方や好ましい人間関係、食べ物の働きと栄養、健康の保持増進、食事のマナーなどを学ぶ場です。

今年度も新型コロナウイルス感染拡大予防のため、グループ会食ではなく、前向きでおしゃべりをしない給食時間ですが、給食が少しでも楽しみになるように、おいしい給食をお届けしたいと思います。



食べ物の好ききらいについて



食品にはいろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれている栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくせずに、いろいろなものを食べることがバランスのよい食生活につながります。また、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむこともできます。



人は初めて食べるものを避けることがあります。子どもたちは特に苦いものや酸っぱいものを苦手に行っていることが多いです。これは、苦いものには毒が含まれていたり、酸っぱいものは腐敗していたりすることを本能的に感じるからだと言われています。しかし、だんだんと経験を重ねることによって、安心であることが分かればしだいに食べられるようになっていきます。

学校では、子どもたちが自分の健康を考えながら、無理なく食べられる量を調節し、少しずつなんでも食べられるようになるよう指導をしています。ご家庭では、食べやすくなるような味付けや調理方法を工夫したり、家族の方がおいしく食べている様子を見せたりして、不安な気持ちを取り除くことで苦手意識を減らしてあげてください。

