

R2年

1月



# ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校・ひばり分校 給食だより

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

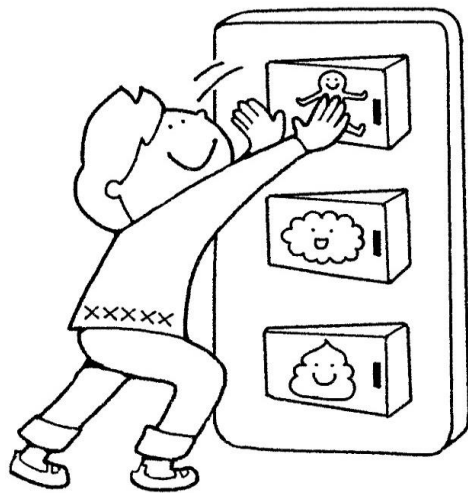
## 朝ごはんを食べてきましたか？

冬休みは楽しい行事がたくさんあるため、ついつい寝るのが遅くなったり、起きるのが遅くなったりしがちです。その影響で、生活リズムがまだ戻っていない人もいますね。

「寒くて起きたくない！」と布団から出られず…「朝ごはんを食べる時間がない！」とあわてた人はいませんか？ 新年の始まりです。朝ごはんの大切さはたらきについて、もう一度考えてみましょう。

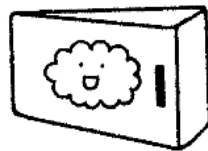
### おせうクイズ！ スイッチの名前がわかるかな？

### 朝食で3つの スイッチオン



「こたえ」 ①あたま ②からだ ③おなか

#### ① ○○○スイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### ② ○○○スイッチ



朝ごはんは、睡眠中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。

#### ③ ○○○スイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうちがいたくなるような仕組みになっています。朝ごはんをとってうちを出しましょう。

## 1月の目標

# 感謝して食べよう！



みなさんが給食を食べるまでには、野菜を作っている人や運んでくれる人、給食を作ってくれる人など、多くの人々がかかわっています。感謝の気持ちをもって給食を食べることができるとよいですね。

～保護者の方へ～

## 生活リズムは戻っていますか？

3学期のスタートであるこの時期は、一年の中でもっとも朝食喫食率が下がる時期です。その理由として考えられるのは・・・

- ①冬休みに生活リズムが乱れ、もとに戻っていない。  
→朝ごはんを食べる時間がない。食欲がない。
- ②寒さが厳しくなるため、布団からなかなか出られない  
→朝ごはんを食べる時間がない。



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・運動能力や、学力が高い傾向にあることも文部科学省などの調査でわかっています。もう一度朝ごはんの効果について見直してみましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

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と腸が動き始めて、朝の排便を促します。

寒い季節は、温かい食べ物を食べ体の中から温めることもおすすめです。みそ汁やスープは体を温めるだけでなく、具たくさんにすることでたくさんの食品をとることができますよ♪

