

給食だより 令和5年度2号

焼津市学校給食センター



生活リズムをととのえる 早寝、早起き、朝ごはん

子ども達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指摘されています。
早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早寝	早起き	朝ごはん	<p>Q.朝起きた時は、脳がエネルギー不足！？</p> <p>A.脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。脳のためにも、朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。</p> 
			
<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>	

食育の取組みを紹介します

大井川南小学校 3年生 学級活動「地域の食べ物を取り入れた献立のよさを知ろう」



焼津市の地場産物に興味を持ち、地場産物を使った献立のよさを知ることを目標として授業を行いました。「焼津のじまんの食べ物は何かな」という問いかけに、11種類の食品全ての答えが出る程、地元食材についての定着度の高さがうかがえました。



献立表から焼津のじまんの食べ物を探し出してみよう。

あ、ここにも！
たくさん使われているな。

焼津のじまんの食べ物を使っている料理には、★印がついているんだ！！
(盛り付けカレンダー)



グループ活動を通して、焼津のじまんの食べ物が給食の献立に多く使われていることに気づきました。



〈焼津のじまんの食べ物 11こ〉

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| かつお | かつおぶし |  |  | なまりぶし |  | まぐろ |  | くろはんぺん | ちくわ |  | トマト |  | さくらえび | しらす |  |  |
| | | | | | | | | | | なると |  | なし |  | | | |