

第1回朝食について見直そう週間運動 結果

毎年6月と11月に実施している朝食について見直そう週間運動を今年度も行っています。第1回6月の結果が出ました。

97.9%の児童が朝食を食べて学校に来ているという結果で、野菜や汁物を食べた児童の割合は昨年11月調査よりもやや低い結果となりました。

●朝ごはんは手軽にバランスよく

朝ごはんは、パンやごはんの主食だけではなく、いろいろな食品を栄養バランスよくとりたいものです。朝のあわただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。



●体内時計をととのえるポイント

体には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計は、24時間より少し長く、夜更かしや朝寝坊をすると、体内時計の時間がどんどんずれていき、体調不良を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて日中はよく活動し、早寝をして睡眠時間を確保することが重要です。



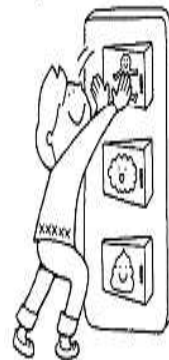
●朝食に簡単スープはいかがですか？

野菜やいも類、海そう類やきのこなどを使った具たくさんの汁物を食べると、一度に多品目の食材を摂ることができます。忙しい朝でも、電子レンジでチン。野菜は冷蔵庫にあるもので、包丁や火も使わずに、お手軽スープを作ってみませんか😊

ホームページの「食育のコーナー」→「食育の授業」のページに、作り方を紹介しています。



朝食でもつのスイッチオン



体のスイッチ 朝食は、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中を元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ご飯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、脳のエネルギーになります。

おなかのスイッチ 朝食をとると、胃に食べ物が送り込まれて、腸が動き始め、朝の排便を促します。

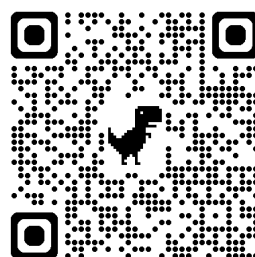
～桜丘小学校ホームページ～

本校のホームページでは、日々の学校生活の様子や、給食、食育実施の記録を掲載しております。ぜひご覧ください。



～給食人気レシピ紹介～

相馬市給食おすすめレシピ集のQRコードです。ご家庭で活用いただくと幸いです。



おしらせ

◎9月の弁当日

見学学習・宿泊活動のため

・13日(金)

5年生の振替休日のため

・17日(火)

職員研修会のため

・27日(金)

