





給食だより 夏休み号

いよいよ夏休みですね。暑いからといって冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

夏休みの食事のポイント


<p>な</p>  <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通そう。</p>	<p>つ</p>  <p>冷たいものはほどほどに。おなかをこわさないようにしよう。</p>	<p>や</p>  <p>おやつは時間と量を決めて食べよう。</p>	<p>す</p>  <p>酢の物や梅干しなど酸っぱいものは、気分をさっぱりさせます。</p>
<p>み</p>  <p>緑のグループの野菜をたっぷり食べよう。</p>	<p>の</p>  <p>飲み物は水や麦茶で、こまめに水分補給。</p>	<p>しょく</p>  <p>食事は、栄養バランスを考えて、おいしく食べよう。</p>	<p>じ</p>  <p>決まった時間に1日3食。規則正しい食事が、よい生活リズムをつくれます。</p>

野菜は、成人で1日350グラム以上とることが望ましいとされていますが、1回の食事ですべてとるのは難しいですね。野菜は炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。工夫をして、おいしい野菜をたくさん食べましょう。

<p>朝ごはんから野菜を食べよう！</p>  <p>朝ごはんを食べないと、1日に食べる量ができる野菜の量がぐんと減ってしまいます。</p>	<p>サラダだけでなく、バリエーション豊かに！</p>  <p>生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めたりした方がたくさん食べられます。</p>
<p>いろいろな野菜を楽しもう！</p>  <p>旬の野菜は、栄養価も高く、市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、毎日の食生活にうまく取り入れましょう。</p>	<p>健康を守る、野菜のおかず！</p>  <p>ごはん野菜のおかずを添えることで、無理なく野菜が食べられます。外食のときも、できれば野菜のおかずをとりましょう。</p>

季節の行事「お盆」

お盆は、ご先祖さまや亡くなった人たちの霊をお迎えし、供養する行事です。そのときに、「精進料理」をお供えする地域や家庭があります。「精進料理」とは、動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海藻などを使って作られる料理のことです。仏教では、『不殺生(生き物を殺さない)』という戒めがあり、そのことから「精進料理」をお供えするようになったそうです。



給食だより

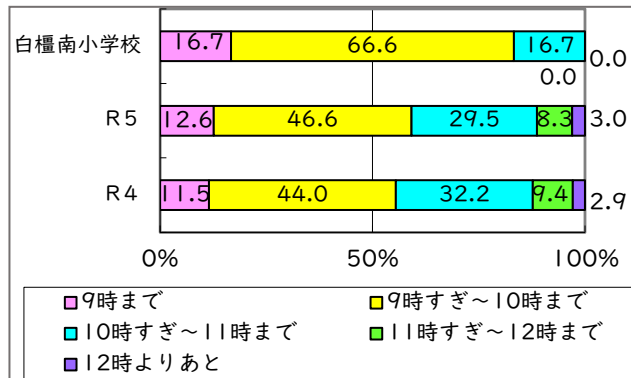


いよいよ夏休みですね。暑いからといって冷たいものばかり食べていると、食事の時になかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

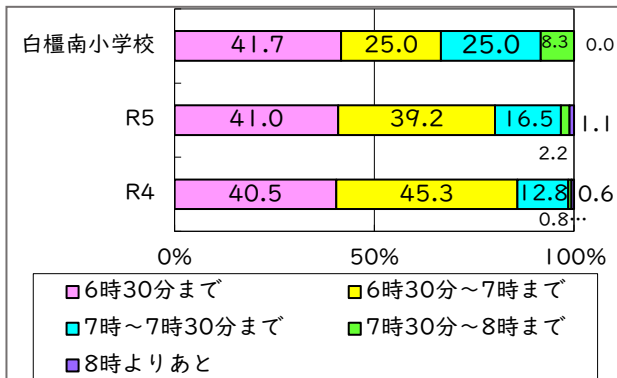
食生活アンケート(5年生対象)の結果について

檀原市教育委員会では、今後の食育推進に活用するため、6月に市内小学5年生を対象に食生活実態調査を実施しました。その結果がまとまりましたので、夏休み号を通じてお知らせします。協力して下さった5年生のみなさん、ありがとうございます。なお、結果については、前回調査(令和4年度実施)と比較しました。

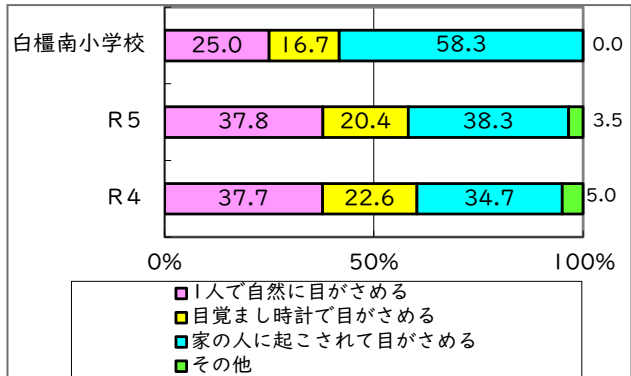
問1.あなたは夜何時ごろ寝ることが多いですか？



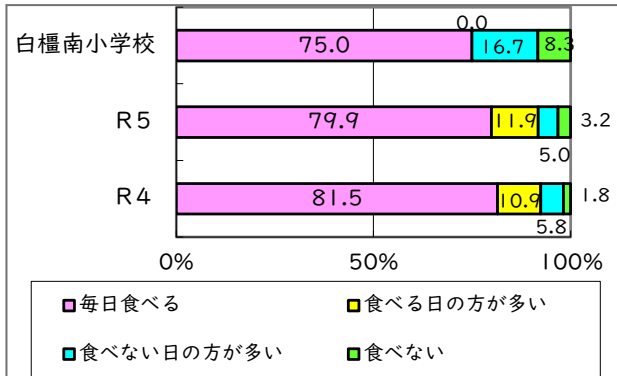
問2.あなたは朝何時ごろ起きることが多いですか？



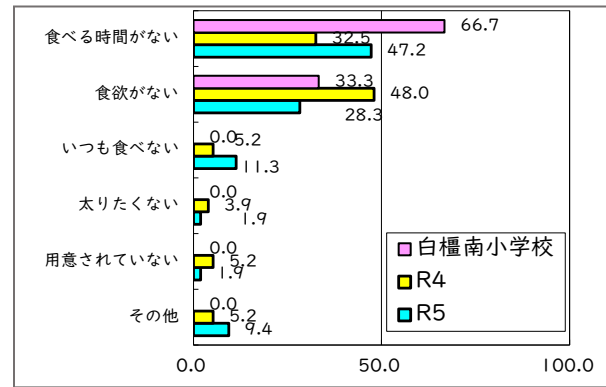
問3.あなたは朝どのように目がさめますか？



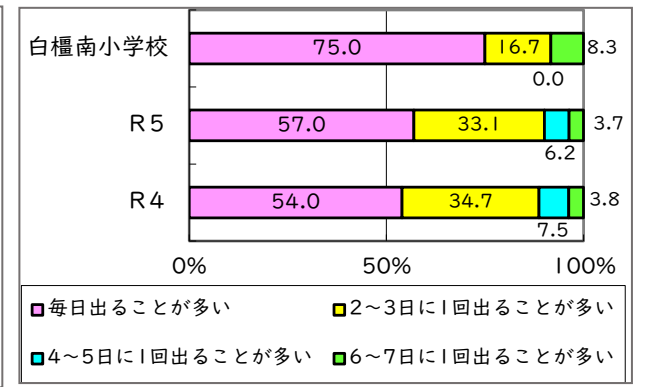
問4.あなたは毎日朝食を食べますか？



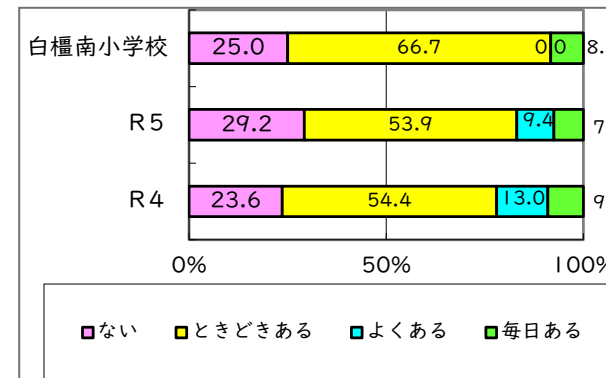
問4-1.朝、食事をしない理由はなんでしょうか？



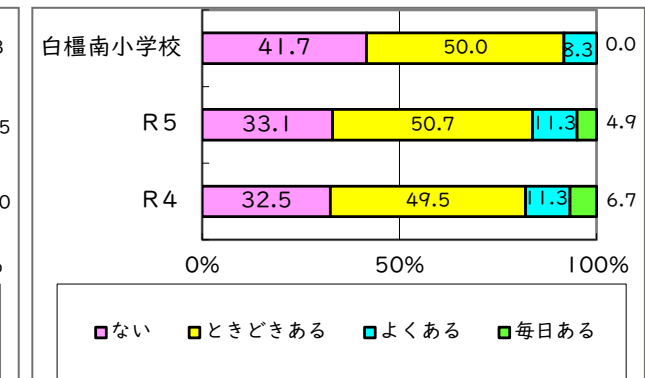
問5.排便はどのくらいの間隔でありますか？



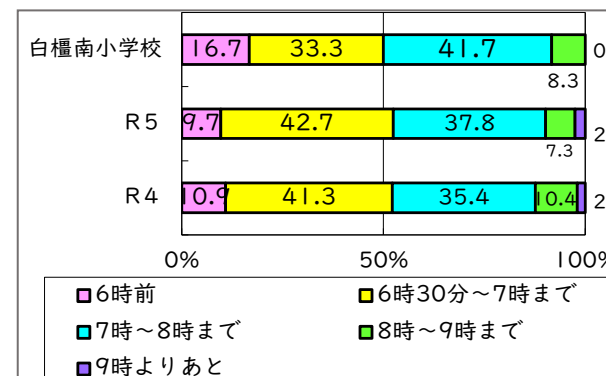
問6.午前中、学校で眠くなることはありませんか？



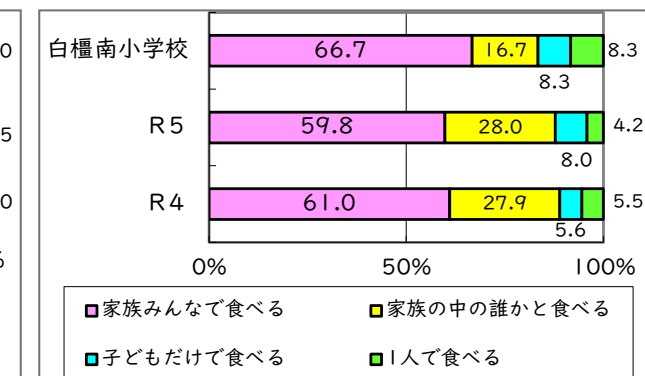
問7.学校にいる間に「だるい」「やる気がおこらない」「頭がぼーっとする」などを感ずることがありますか？



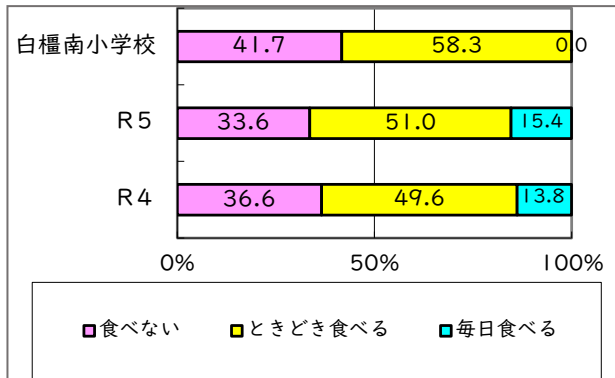
問8.あなたは夕食を何時ごろ食べる人が多いですか？



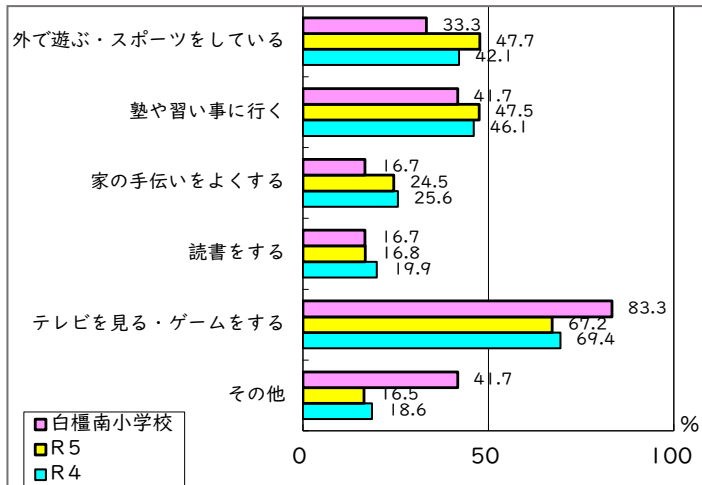
問9.あなたは夕食を誰と食べる人が多いですか？



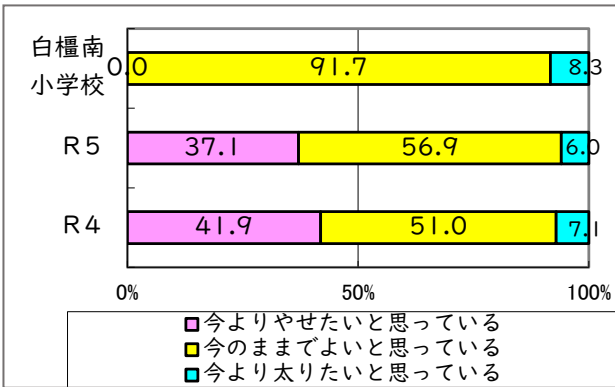
問10.あなたは夕食の後、夜食やおやつなどを食べますか？



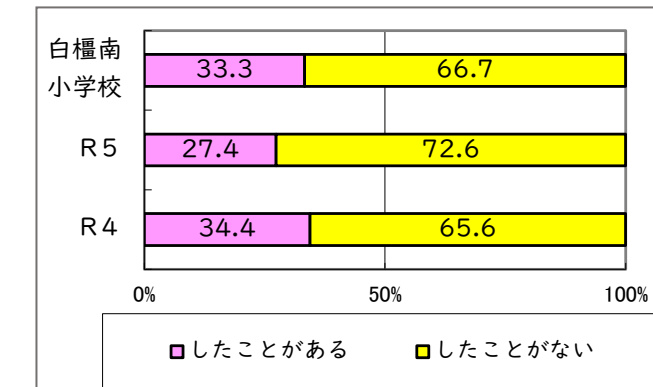
問11.平日の放課後、あなたはどのように過ごすことが多いですか？(3つ以内)



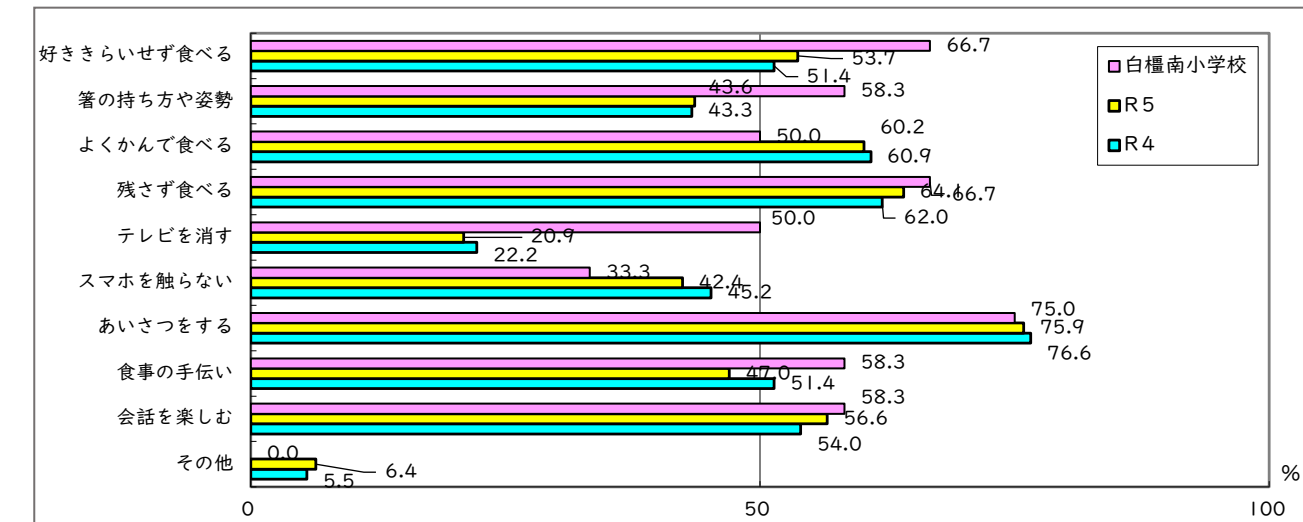
問12.あなたは自分自身の体型について、どのようになりたいですか？



問13.あなたは今までにやせたいと思って体重を減らす努力(ダイエット)をしたことがありますか？



問14.あなたが食事をする時に気をつけていることは何ですか？



【今回の調査からわかったこと】

- 寝る時間…10時までに寝る人が増えた。
- 起きる時間…7時以降に起きる人が増えた。
- 朝の目ざめ…家の人に起こされて目がさめる人が増えた。
- 朝食摂取…食べない・食べない日が多いと答えた人が増えた。食べない理由に、時間がない・いつも食べないと答えた割合が増えた。
- 眠気…学校で眠気を感じる人が減った。
- 不定愁訴(体調がすぐれない、体がだるいなど)…不定愁訴を感じる割合が少し増えた。
- 夕食を共にする家族…子どもだけで食べる割合が増えた。
- 生活の様子…外遊びやスポーツをする・習い事をする割合が増えた。
- 体型…やせたい願望のある人が減った。また、ダイエット経験のある人も減った。
- 食事での注意…好き嫌いをしない・食事のマナー・残さない・会話を楽しむと答えた割合が少し増えた。テレビを消す・スマホを触らない・食事の手伝いをするなど答えた割合が減った。

もう一度、子どもの生活習慣・食習慣を見直しましょう！

合言葉は、《1》運動、《2》食事、《3》睡眠



《1》運動

日中は体温が上がって活発に活動し、夜は体温が下がって眠くなる。このリズムが子どもたちをいきいきさせます。外遊びやスポーツをすることで、病気になるの予防に役立ち、感覚機能、運動機能を育ててくれます。

《3》睡眠

成長著しい子どもたちには、骨や筋肉を育て発育を促す“成長ホルモン”が分泌される夜の睡眠はとても重要です。成長ホルモンをたっぷり分泌させるには、深夜12時頃にぐっすり眠っていることが必要です。

《2》食事

食事は三食とも、必要な栄養素をとることが大切です。とくに朝食は、眠っている間に低く保たれている体温を上げ、血糖を上昇させ、日中の活動と脳へのエネルギー供給源となります。

小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

