

9月 納食だより

南相馬市立小高小学校
令和7年9月1日

第1回朝食について見直そう週間運動にご協力ありがとうございました。

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月は今年度より、アンケート調査がなくなりましたが、本校独自のワークシートを用いて、児童のみなさんの朝食の摂取状況の調査を実施致しました。朝食の摂取状況は良好でしたが、主食・主菜・副菜・具沢山の汁物・その他をバランス良く食べる事が大切です。

●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。

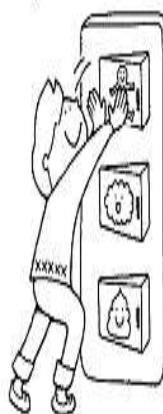


どうして野菜が必要なの？

野菜は、食べものの3色（赤・黄・緑）の
「緑」のはたらきの食べもの



朝食でも3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と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。



ミネラル
元気と体をつくる
内臓のはたらきや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。野菜にはカルシウムや鉄分が入っているよ。

ビタミン
病気に負けない
皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入りこまないようにする。緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさんあるよ。

食物繊維
バナナうんちにする
腸をそうじしてうんちをスルーッと出してくれる。肉や魚ばかりだと食物繊維が足りなくてうんちが出にくくなっちゃうんだ。

小高小学校ホームページ ぜひご覧下さい

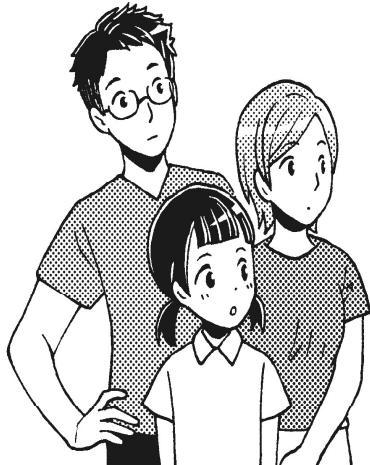


小高小学校ホームページ内の「給食・食育コーナー」では、今日の給食や、食育の掲示、食育の授業、給食メニュー表などを公開しています。ぜひご覧いただけます。

ホームページURL

<https://minamisoma.fcs.ed.jp/odaka-es/>

9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



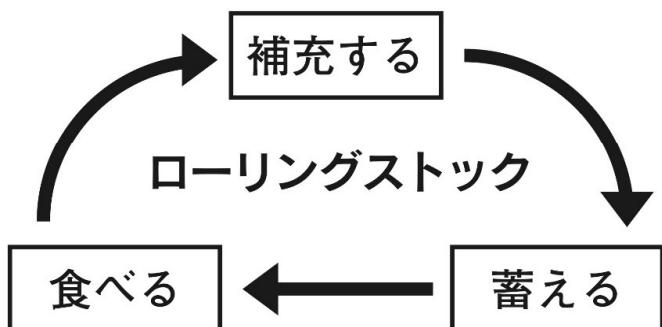
家族の人数
×3日分



大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパー・マーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。



いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていく日持ちがする食品を少し多めに買い置きて、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜