

# 9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 9月は 食生活改善普及運動期間

健康に過ごすには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べると起こる「いいこと」とは何でしょう。



### 朝ごはんの役割

- ☑ 脳を活性化させる
- ☑ 体温を上げる
- ☑ 生活リズムを整える
- ☑ 集中力や記憶力を向上させる

朝ごはんを食べると脳に栄養が届くから脳が活性化して集中力が上がるんだよ。

それだけじゃない。朝ごはんをちゃんと食べている子供は食べていない子供より学力調査の平均正答率が高いデータもあるんだ！

朝食の摂取状況	平均正答率 (%)
毎日食べている	64.5
どちらかといえば食べている	56.6
あまり食べていない	50.3
全く食べていない	48.1

出典：文部科学省・令和5年度「全国学力・学習状況調査」

こんなにいいことがあるんだね！

学力にも影響するの!?

朝ごはんが大事なのはわかったけど、どんなものを食べればいいの？

いい質問だね！朝ごはんもバランスよく摂ることが大切。できることから始めてみよう。

- まずはおにぎりなど簡単に食べられるものから
  - 主食だけではなくたんぱく質も取り入れる
  - 果物でビタミン・ミネラル補給
- 乳製品と一緒に食べるのがオススメ！

バランスのいい朝ごはんを2学期をスタートダッシュしよう！

### 9月1日は防災の日

#### もしもの時のために 備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

### 災害に備える 備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考へながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

### 「米」という字

「米」という字はね！

小さい粒が点在するようすを示しているよ。

あと「八十八」に分解できるよ。

だから米づくりは八十八回もの手間がかかるといわれてるよ。

今年も新米の季節がやってきました。大宮西小学校では、月に1～2回程度、馬宮地区で収穫されたお米を提供していく予定です。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をぜひ味わって食べてください。



西区で収穫したお米を納品してくださっている馬宮米部会のみなさん



荒川沿いの田んぼの様子 (5月)

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。