



きゅうしょくだより

令和5年9月1日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つが、生活リズムの乱れです。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夜遅くまで起きていたり、食事の時間がバラバラだったりすると、体内時計がくるい、生活リズムが乱れます。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べ、夜は早めに寝ることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に、実践してみましょう。

早寝：睡眠中には骨や筋肉をつくる成長ホルモンの分泌、記憶の整理、学んだ知識の定着が行われます。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。



早起き：早起きして朝の光を浴びると、脳内でセロトニンが分泌されて目が覚め、日中に活動しやすくなります。



朝ご飯：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ご飯はしっかり食べましょう。



9月の給食目標：好ききらいなく食べよう

好ききらいをしないことが大切なのはなぜでしょう？
すべての食べ物には栄養があり、食べ物によって含まれる栄養は異なります。そのため、好きなものだけ食べていると栄養が偏り、疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。毎日元気に勉強したり、遊んだりするためには、好ききらいなく食べることが大切です。
苦手な食べ物にも、体に必要な栄養がたくさんあるので、「まず一口食べてみよう！」という気持ちをもってほしいと思います。人間の味覚は成長とともに変化するため、何度かチャレンジしているうちに、ある日突然「おいしい。」と感じ、食べられるようになることも多いです。
ぜひご家庭でも、苦手な食べ物にもチャレンジするよう声かけをしていただきたいと思います。

＜好ききらいをなくすポイント＞

- ・家族全員で好ききらいをなくす。 ・楽しい雰囲気でする。
- ・お腹がすくように、元気に遊ぶ。
- ・おやつは時間と量を決めて、食事にひびかないようにする。
- ・食べられないものや味は、焦らず少しずつチャレンジする。



保護者の方へ

コロナ対策としてのマスクの着用は自己判断となりませんが、給食当番はマスクが必要です。給食当番の身支度の一つであり、マスクがないと給食当番ができなくなってしまいます。マスクをランチヨンマット入れと一緒にランドセルに入れておくなどの対応をお願いします。



給食レシピ



チーズポテト

＜材料（4人分）＞ ※じゃがいもは可食部あたり
じゃがいも 280g
揚げ油 適量
塩 1.2g ※ チーズは、
粉チーズ 10g 生で食べられるタイプ

＜作り方＞
① じゃがいもを素揚げする。
② あら熱をとったら、塩・粉チーズをまぶす。
※いもが熱いとチーズがとけてしまいます。

簡単に作れるので、手作りおやつにいかがでしょうか。