

給食だより

令和6年10月 さいたま市立上落合小学校

秋の風が気持ちよく感じられるようになりました。2学期が始まって1か月が過ぎましたが、学校の生活リズムを取り戻せていますか。1日の活動は「朝ごはん」から始まります。朝ごはんは、育ち盛りの小学生にとってなくてはならない大切な食事です。朝ごはんを食べて体内時計のスイッチを入れて生活リズムを整えましょう。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

朝ごはんの効果

脳にエネルギーを補給 頭が動き出すのに必要な脳の栄養源のブドウ糖が補給され、集中力を高めることができます。
体温アップで体が目覚める 睡眠中に下がった体温が上がり、1日を元気にスタートできます。



朝ごはんを食べるとき、「どんな料理かな? (視覚)」「いいにおい (嗅覚)」「おいしいな (味覚)」等五感が働いて脳や体が動き出します。また、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。



体内時計を整えよう

私たちの体の中には生体のリズム(体温の上昇下降など)を整える体内時計があります。この時計は地球の自転周期の24時間より長く設定されています。(24.5時間)そのため、毎日少しずつ修正する必要があります。効果的なのは朝の光を浴びること、規則正しく食事を摂ることです。朝ごはんを抜いたり、夜食を摂ったりする習慣は体内時計を狂わせることになり、夜型生活になりやすくなります。



スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や習い事の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



ハロウィン 31日はハロウィンです。

ハロウィンといえばかぼちゃを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。かぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」は、かぼちゃの目や口などの形をくり抜いて作る提灯です。もともと海外の文化ですが、最近日本でも仮装を楽しむお祭りとして定着してきました。

給食では、30日に調理員さんの手作りデザート「手作りかぼちゃのマフィン」が登場します。お楽しみに!

