

# きゅうしょくだより



令和5年8月9日  
さいたま市立仲町小学校  
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続きます。早寝・早起きをして生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン

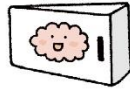


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 生活リズムを整えましょう

早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べます。また、夜は早めに寝るようにしましょう。十分に睡眠をとることは、健康な体や脳の発達にとっても大切です。生活リズムを整え、体を慣らしていきましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

朝ごはんを食べないと、脳の栄養が足りず、勉強に集中ができなかったり、いらいらしたりします。また、ひどい時は、めまいを起こしたり、強い胃酸が出すぎてしまい、気持ち悪くなったりすることもあります。しっかりと朝ご飯を食べてから、登校しましょう。 **朝、うんちも忘れずに!!**

## ★牛乳・乳製品をしっかりととりましょう!!

牛乳・乳製品は、歯や骨を作るのに必要なカルシウム源であり、水分の補給としても、とても大切な食品です。その一方で、カルシウムは吸収率が悪く、摂取しても汗や尿などといっしょに、体の外に排出されてしまいます。ところが、牛乳には「カゼイン」というたんぱく質が入っており、カゼインがカルシウムと吸着することで、吸収率が高くなります。

また、暑さに負けない体をつくるうえでも、大事な栄養源です。運動後、30分以内に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗を出やすくします。汗をかくことで、体温調節機能が高まり、暑さに負けない体をつくることができます。また、牛乳は、血液や筋肉など体を作るもとになるたんぱく質が、豊富に含まれています。筋肉が太くなると、体全体の血液量が増え、運動機能も上がります。

しかし、牛乳には体で消化しにくい成分(糖質)も含まれているため、体調を考慮しながら摂るようにしましょう。小学生の場合、**1日コップ2杯(400~500mL)**程度が望ましい量となります。

## ~いざという時のために...

### いのちをつなぐ『防災食』~



いざという時のために、日頃から水や非常食を備えていくことが大切です。飲料水は1日1人3L、3日分を目安に用意しましょう。普段から、缶詰やレトルト食品などの保存食を一定量備蓄し、使った分を補充する「ローリングストック」をおすすめします。食中毒の予防やトイレ利用等にラップフィルム、ビニール袋等の日用品を用意しておくのも便利です。

## とうもろこしの皮むき

7月5日(水)に、2年生が食育の一環として、給食で使うとうもろこし500本の皮むきをしました。はじめに、とうもろこしの実のつき方などを学び、皮やひげの様子を観察しながら、丁寧にむきました。「初めてむいた~」、「もっとむきた~い」という声がたくさんありました。とうもろこしは、給食室で蒸して、提供しました。とっても甘くて、おいしかったです。



## ◆「十五夜」

9月29日(金)は十五夜で、「中秋の名月」とも言います。別名、「芋名月」といわれ、月見団子・芋・豆などを盛り、ススキや秋の草花を飾って祭ります。給食では、「さつまいも」を使った「さつまい」と「月見団子(みたらしあん)」が登場します。

芋名月に、秋の味覚、「さつまいも」はいかがですか?

