

9月きゅうしよくだより

令和6年9月2日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

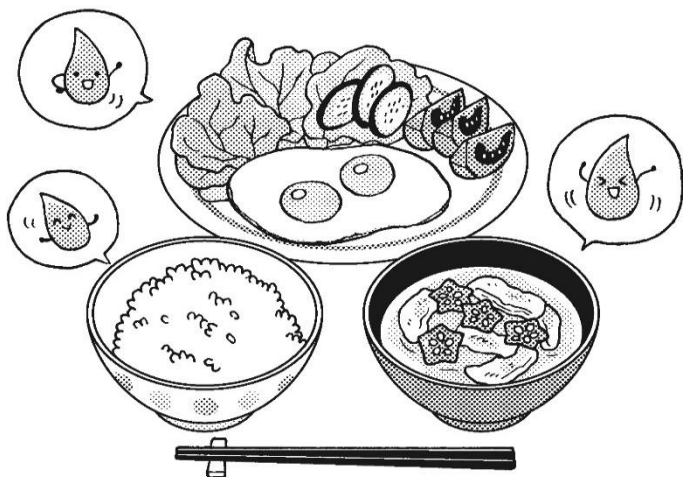
2学期が始まりました。今年の夏は、どのように過ごしたでしょうか。少しずつ涼しくなり、朝晩には秋らしい風を感じることができるようになってきました。1年の中でも、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんはもちろんのこと、1日3食しっかり食べて、生活リズムを見直しましょう。



生活リズムと食事について考えよう

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。生活リズムをととのえ、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024



2年生 えだまめのさやもぎを体験しました。～えだまめ博士になろう！～



毎年実施している「えだまめ博士になろう」を2年生(1、2組、ひまわり)で実施しました。アリーナを広く使い様々なことを知りました。

当日は、20 kgのさやつきの枝豆をもぎ取りました。「4個入ってる～！」「これがお気に入り！」など、自分でもいだ枝豆をよく観察していました。

おいしい給食にしてください！！
当日は、おいしいゆで枝豆にできあがりました。



9月の給食指導日に合わせて各クラスで以下の事を指導しました。ご家庭でも、ぜひ話してみてください。

1学期末に実施した実態調査で朝ごはんを毎日食べると回答した児童は90%でした。朝ごはんは、100%の児童が毎日食べてくることが推奨されています。朝ごはんを食べるのが苦手なお子さんもいると思いますが、何も食べないで来る日がないよう、ご協力をお願いいたします。



あさ お 朝起きたら太陽に当たろう！



まいにち あさ 毎日朝ごはんを食べてこよう！



あさ 朝ごはんのススメ！

あさ 朝ごはんパワーをしよう！

体のリズムをととのえる

体温を上げる

頭にエネルギーをほきゆうする