

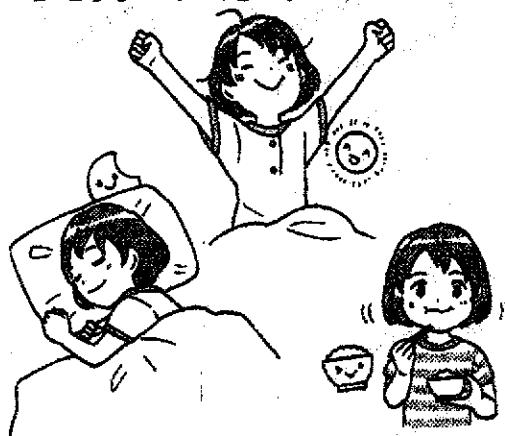
9月給食だより

2021年9月

高砂小学校

2学期が始まりました。急に肌寒い日もあり、気温の変化が大きいですね。体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ生活リズムを整えましょう。

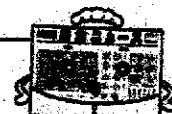
夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようになります。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



きゅーたん

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるとい
う研究報告があり
ます。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

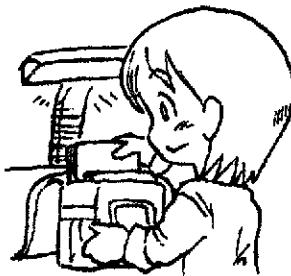
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ

朝食をおいしく食べるためには



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。
朝起きたとき、ちょうどおなかがすいています。



翌日の時間割の準備は、
前の日にしておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。
起きてから軽い運動やお手伝いをするといいですね。

健康づくりに欠かせない朝食

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちで
もっとも大切な食事とも
いわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、
間食することなく、昼食・夕
食が決まった時間に食べられ
ます。



頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を
目ざめさせる働きがあり、
脳も完全に目ざめ、活発
に働きはじめます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば
適当におなかがすいたころ
昼食になり、食べすぎるこ
とはありません。

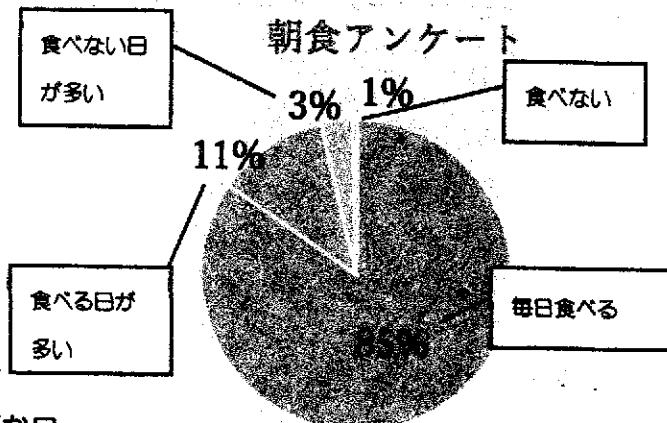


高砂小 朝食アンケート結果

「朝食アンケート」は、児童生徒の朝食の喫食状況を調査するもので、市内小中学校全校で毎年実施しているものです。今年の高砂小学校（555人分）の結果は…

毎日食べて登校する児童が85%、食べる日が多いと合わせると96%という結果となりました。食べない日が多いが3%、「毎日食べない」が1%で、20人程の児童が午前中の授業を空腹で受ける日がある状況です。学年によっての差はありませんが、毎年の状況を見ていると、低学年のうちから朝食を食べない習慣ができてしまうと、高学年になってもその習慣が継続してしまう傾向があるように感じました。

朝食は、午前中の活動のエネルギー源となり、脳や体を動かすためにも大切な役割を果たします。まずは、朝必ず何か口にする習慣作りから始めましょう☆彡



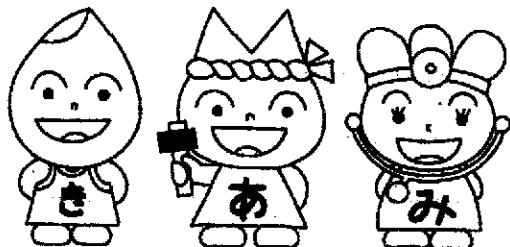
高砂小学校の給食について

コロナウイルス感染症の感染拡大が続き、不安と心配も続く日々ですね。給食時間は引き続き感染予防のために配膳方法や食べ方（同一方向を向いての黙食等）に注意を払っています。グループで楽しいおしゃべりをしながら給食を囲む…という風景が見られなくなってしまったのはとても残念ですが、そんな中でも子どもたちは給食時間を楽しみに、おいしそうに給食を食べててくれていて、こちらが励まされています！

昨年度と同様、今年度も給食試食会を開催することが難しそうなので、こちらで高砂小の給食についてご紹介したいと思います。

高砂小学校では、約600人分の給食を作っています。調理員さんは6人いますが、交代で勤務するため、5人の調理員と1人の栄養士で給食を作ります。

給食時間は通常12:20～13:05で、この間に準備や片づけも行います。1年生は1学期の前半は準備や片づけに時間がかかるため、少し早めに始めて食べる時間を確保していました。（9月現在は短縮授業に伴い12:00～12:45が給食時間です。）



藤沢市の給食の特徴は…『手作り』・『安心安全な食材』・『地産地消』！これらを基本にできる限りの＜安心安全なおいしい給食＞を目指しています★例え…

- ・スープはガラ、だしは削り節でとっています。
- ・カレーやシチューのルウも、小麦粉とバター等で手作りしています。
- ・巻き、ぎょうざ、フライ、ふりかけ、ケーキ類も手作りです。
- ・食品はできる限り安全なものを選定して使用し、化学調味料は一切使用していません。なるべく国産のものを中心に使用しています。（油は米油を使用し、塩は天然塩、砂糖はきび砂糖、マッシュルーム・たけのこ・くだものの缶詰等も国産です。）
- ・市内および県内の地場産物を多く取り入れるようにしています。



市内産の例: 小松菜、ほうれん草、キャベツ、ブロッcoli、きゅうり、なす、トマト、大根、とうもろこし、にんじん、にんにく、藤沢産新米・あいかがも米、藤沢ロールパン、藤沢大豆、湘南しらすなど

県内産の例: 米、キャベツ、大根、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、とうもろこし、みかんなど

献立は「基準献立」をもとに各校で立てられています。基準献立とは、市内の学校栄養士が学期ごとに原案を作成し、その原案を基準献立作成委員会において検討して作成しているものです。

～給食の内容～

« 主食 »



1週間のうちおおよそはん3回、残りの2回にパンとめんを組み合われます。

ごはん 白ごはん、混ぜごはん、丂ものなどがあります。

* ごはんは学校で炊いています

めん ソフト麺、やきそば、ピーフン、スパゲティ、うどんなどがあります。

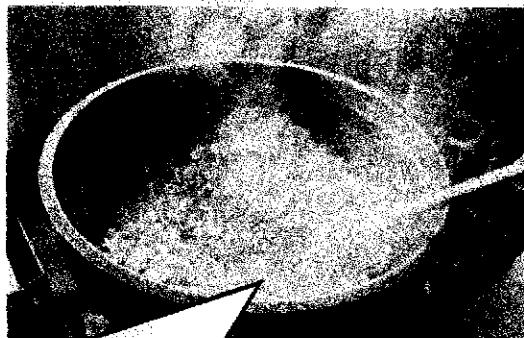
* 麺屋さんの個包装タイプと、学校で煮たり炒めたりするタイプがあります。

パン サンドパン、ミルクパン、ロールパンなど色々な種類があります。

* 食パンで色々なトーストも作ります。
揚げパンやセルフサンドも人気です。



かたやきそばの麺も揚げて作ります



煮物、炒め物、汁物、混ぜごはんの真…
給食のあらゆるおかずを作る回転蓋！

« おかず »

煮物、揚げもの、炒めものなど調理法の違うものや、魚や肉の量、味付けの偏りに気を配って献立をたてています。なるべく多くの食品、(特に旬のもの、地場産物など)を味わってもらおうと心がけ、料理はできる限り手作りしています。

また、食中毒等の事故が起きないよう細心の注意をはらっています。

* 切身魚などは低中高の3段階、または低高の2段階に大きさを変えています。

« くだもの・デザート »

週に2回程度つけています。

* くだものは、ノーワックス・低農薬のものを使用しています。
(バナナ以外は国産のものを使用しています。)

* デザートはアイスやゼリー以外は手作りです。
(パンケーキ、ベイクドチーズケーキ、焼きりんごなどが人気です。)

« 牛乳・飲みもの »

* 給食ではカルシウムやたんぱく質など様々な栄養素を補うため、ほぼ毎日牛乳がつきます。
* お楽しみ給食等の時には、コーヒー飲料や果汁100%ジュース、お茶などになることもあります。学期の最後には飲みものセレクトを行っています。

