

食育だより 2025.9 明治小学校

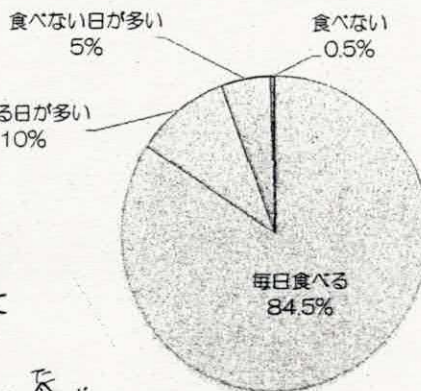
2学期給食初日は、今まで感じたことがない暑さで、給食を頂く苦しい中何とか頑張って給食がやと出せた。そんな状態でした。そして3日目は台風で休校。長い2学期の始まりがこれでは、先が不安にはなるところですが、とにかく暑さに負けない。1日1日がんばるしかない!! と改めて気持ちを新たにおぼして2学期もよろしくお願ひします!!

今年は10月まで暑さが続くと言われています。朝ごはんをしっかり食べることは登校して1~4時間の授業を受けるためには必須です!! 熱中症の予防にもなります。(朝ごはんをしっかりかかやミネラルも大事です!)

9月始まってすぐに、2年生には「イキグニこで学ぶ朝ごはん」3年生には「生活リズムと朝ごはん」をテーマに食の授業を行います。夏休み明けのリズムをたてなおし、暑さや夏バテに負けないためにも、しっかり朝ごはんを食べて登校に来てほしいです。

朝ごはんアンケートの結果

<2025年7月 明治小結果>



藤沢市では「市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む」とを目標に、食育推進計画を作り、食育を行っています。その重点目標の一つに「朝食を食べる小・中学生を100%に近づける」という項目があります。そのため、市内小中学校では毎年「朝食アンケート」を行い、その結果をもとに食の指導を実施しています。

アンケートは、「学校に来る5日間、朝ごはんを食いましたか」という質問に、「毎日食べる、食べる日が多い、食べない日が多い、食べない」の中から1つ選んでもらいます。今年7月に行った調査では、「毎日食べる」の割合がこの5年の中で最も高い84.5%でした。もちろんほとんどの人が食べているのですが、今までは3~5%も低くなってしまった結果に残念、そして心配な気持ちです。暑さで、たまたま? 暑いからこそバテしてしまうのに... 午前中の授業はちゃんと集中して受けたから... 1日1日がんばってまいりました。また、2年、3年、5年には朝ごはんの指導も行っているのに... と残念、少し残念です。(学年ごとの結果は、3年、4年、6年が毎日食べる率が高く、少し残念なところがいまいる? とおもっています。)

1日3食しっかり食べよう! とくに朝ごはんは大事!!



暑くて食欲がわかなくなるとおもうでしょう。でも、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると、栄養も不足しがちになり、体も元気が出ません。まずは1日の始まりの朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう!!

朝ごはんをおいしく食べるには

<p>寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べた後、飲み残しを飲みだりしないようにする。</p> 	<p>翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。</p> 	<p>早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。</p> 
--	---	---

*早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきろんと食べないと...

<p>体温が低い状態が続くと、元気に活動できない。</p> 	<p>脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。</p> 	<p>栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。</p> 
---	--	--

