

きゅうしょくだより



10月

大清水小学校

暑かったと思ったら急に寒くなったり、寒いと思っていたら急に暑くなったり、気温の差が大きいので体調管理には気をつけて過ごしましょう。

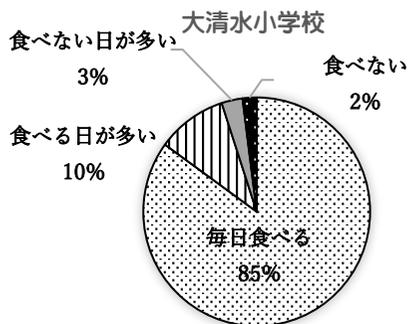
朝ごはんを食べていますか？

7月に全校対象の「朝ごはんアンケート」を行いました。大清水小学校の結果は毎日食べるが85%、食べる日が多いが10%、食べない日が多いが3%、食べないが2%でした。この結果は市内の小学校全体の結果とほぼ同じです。

この結果からみると約15%の人が朝ごはんを食べずに登校する日があることがわかります。また、高学年になるにつれ食べない日が多い人が増えているのも気になるところです。

朝ごはんを食べずに登校するということは、前日の夕食から給食の時間まで栄養補給がないということになります。朝ごはんをしっかり食べると脳が活性化し、勉強や運動にしっかり取り組むことができます。学校では午後の活動より午前の活動量のほうが多くあります。きゅうしょくだよりの裏面にも「早ね、早おき、朝ごはん」の大切さをのせています。

朝ごはんは全員の人が、毎日食べてから登校してきてほしいです。



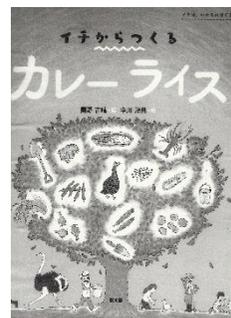
項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計 (%)
毎日食べる	88	92	80	81	88	80	85
食べる日が多い	8	6	14	17	4	13	10
食べない日が多い	0	2	2	2	4	7	3
食べない	4	0	4	0	4	0	2

図書の本と先生とコラボ

10月27日から11月9日は読書週間です。そこで10月は図書の本と先生とコラボして給食の時間に「食」にかかわる本を毎日1~2冊ずつ紹介しています。紹介している本は全て、学校の図書室にある本です。物語や図鑑、料理の本などいろいろあり、借りることもできます。いつもは見ないジャンルの本でも、読んでみると面白い本がたくさんあります。図書室にいて本を読んでみませんか。

イチからつくる カレーライス

関野吉晴・編 中川洋典・絵 【農文協】



誰が、どこで、どのようにしてつくっているのか見えづらくなっていませんか。素材である自然のものから自分の頭と体を使って「イチから」つくってみると見えづらかったものが見えてきます。もしかしら今のくらしや生き方を見つめ直すきっかけになるかもしれませんよ。

給食試食会

9月27日に給食試食会をしました。お忙しい中参加していただきありがとうございました。試食会の中では、9月号のきゅうしょくだよりでお知らせしました3年生の食育の授業の「おやつ」のはなしをしました。食育は家庭との連携が大切です。保護者のかたとお話ができる機会を大切に、子どもたちの健康を一緒に考えていきたいと思っています。今後ともよろしくをお願いします。

給食の献立から たいめし (4人分)

米	2合	金目鯛	140g
しょうゆ	小さじ2	さとう	小さじ1
塩	少々	しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1

- ①ごはんは調味料を入れ普通の水加減で炊く。
- ②金目鯛は蒸す。
- ③金目鯛は骨をとり、ほぐしておく。
- ④調味料を煮立てた中に③を加えて煮る。
- ⑤汁気がなくなるまで煮たらごはん混ぜる。

朝ごはんPR大作戦!

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気いっぱい!

「朝ごはんPR大作戦!」は6年生が5年生の時に、朝ごはんの大切さを広めるために書いたものです。

朝食はめちゃくちゃ大切!

朝食を食べると豆頁がフル回転云!
しかも体温も上がり上がるので運動もバッチリ!なのでキチンと「朝食」を

食べましょう!!!

朝ごはんを食べよう!



食べると100m走



食べないと100m走



だから朝ごはんを食べよう!



みんなはちゃんと朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんはとても大事です!朝ごはんを食べると体温が上がって集中力が出来ます。

朝ごはんを食べなかった人。体温が上がらずやる気が出ない...



朝ごはんをちゃんと食べた人。体温が上がってやる気が出ます!

一日を元気に



過ごすと



朝御飯を食べよう!

朝ごはんを食べよう!



おひがい! →元気に楽しく過ごせます!



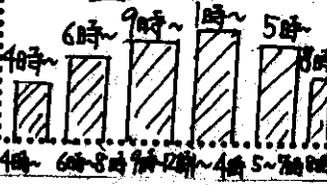
食べれないから... →ライラレリ眠くなるので疲れます

オススメの朝食

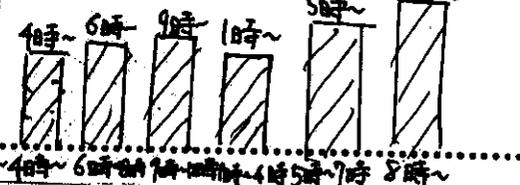


ハンカチ印の食パンを使えばサッパリです!

朝ごはんを食べた人の体温グラフ



朝ごはんを食べた人のグラフ(体温)



みんなは朝ごはんをちゃんと食べていますか。朝ごはんはしっかり食べないと学校に行きたくせません。みんなに聞いていられるからです。

おすめの朝ごはん

たまごかけごはん ベーコンをはさみたッパンがお勧めですぜひ食べてみてください。