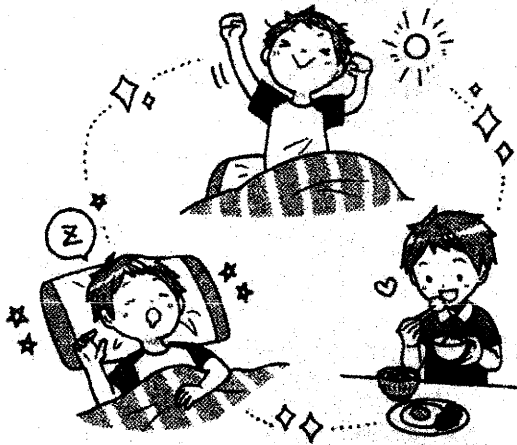


9月給食だより

2学期が始まりました。思い出いっぱいの夏休みになったでしょうか？まだ暑さの残る日が続きますが、生活リズムを整えて「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

今月から運動会の練習も始まりますので、日中も水分補給&おいしい給食で栄養補給もしっかりしてくださいね。

生活リズムをととのえよう！



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。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

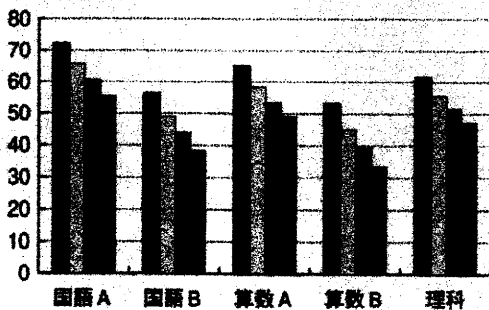
元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

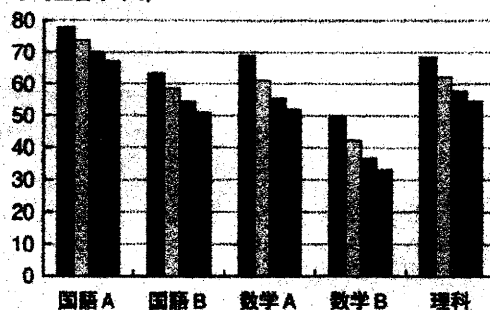
朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている ■ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】
平均正答率 (%)



【中学校】
平均正答率 (%)

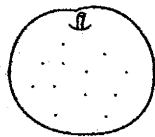


朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

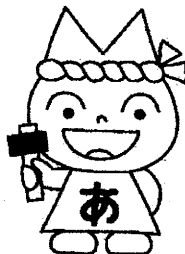
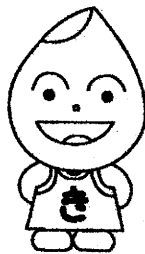
ふじさわランチ、藤沢の梨をいただきます♪

今月6日は「ふじさわランチ」です。日頃から「地産地消」を大切に、地場産物をできるだけ取り入れるようにしていますが、特に藤沢産の食材を多くとり入れた献立を「ふじさわランチ」としています。秋のふじさわランチは、藤沢産の小麦粉「ユメシホウ」配合のロールパン、藤沢産大豆「津久井在来」が入ったポークビーンズ、市内の果樹園でとれた梨「豊水」が登場する予定です☆毎年恒例になってはいますが、今年もおいしい藤沢の梨をいただきます。藤沢の梨は8月に食べ頃を迎えますが、給食に出すために9月初旬まで美味しく食べられるよう調整してくださっています。年に一度の果物ですが、果樹園の方々のご協力もあり、毎年市内全校の子どもたちが給食でおいしい梨を食べることができています。



スポーツドリンクの上手な飲み方について

スポーツ飲料には1本(500ml)で砂糖が約30g(スティックシュガー10本)入っています。毎日3食しっかり食事をとってれば、甘いものを飲んだり食べたりしなくても、糖分が不足することはほぼありません。普段からスポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水をたくさん飲んでいたりすると、糖分の摂り過ぎや虫歯になりやすくなってしまいます。また、子供の頃から甘いジュースをよく飲む習慣が身についてしまうと、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高まります。飲みすぎには注意しましょう。



★お知らせ★

藤沢市教育委員会では、小学校で給食づくりをする給食調理員を募集しています。週2～3回勤務、夏休みなど学校がお休みのときはお休みのお仕事です。関心のある方は、学校給食課まで(TEL50-8247)