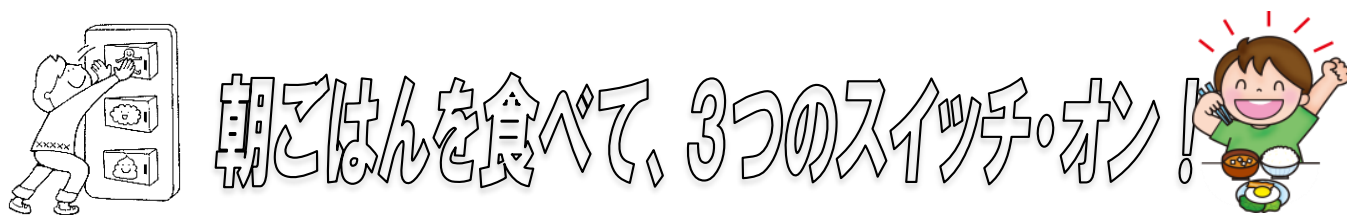


# 食育だより

## 5月

### 西岐波学校給食 共同調理場 令和4年度

新学期が始まり1か月が経ちました。この時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎朝朝ごはんを食べるようにしましょう。

#### あたまのスイッチ・オン！

朝ごはんの中で最も大切なのは、ごはんやパンなどの主食をたべることです。脳のエネルギー源となるのは、『ブドウ糖』。これは、肝臓に蓄えられています。しかし、肝臓に蓄えることができるブドウ糖は12時間分だけなのです。そのため、朝ごはんでは補給する必要があります。



#### あたまのスイッチを入れる食べ物



主食

#### おなかのスイッチ・オン！

朝ごはんを食べると胃腸が動き、排便を促します。ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん入っている野菜や果物（副菜）を食べると、より効果的です。汁物に入れると、たくさん野菜が食べられます。



#### おなかのスイッチを入れる食べ物



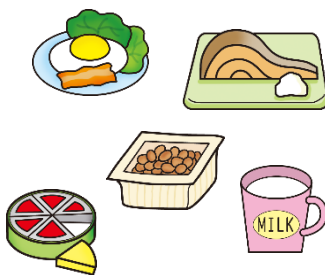
副菜

#### からだのスイッチ・オン！

寝ている間に、体温は約1℃下がっています。そのため、起きたばかりの体はまだ、一日を元気に活動するための準備ができていません。朝ごはんを食べることで、胃や腸が動きだし、体温が上がります。そのため、やる気や集中力が高まり、授業に集中することができます。特に、たんぱく質を多く含んだ主菜（メインのおかず）を食べると体が温まります。



#### からだのスイッチを入れる食べ物



主菜

## 魚をもっと 食べよう！



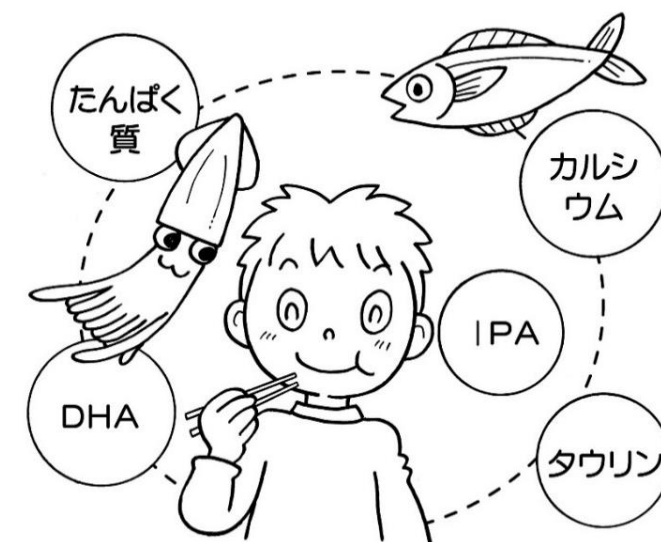
日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔から多種多様な魚介類がとれます。このような環境によって魚食文化が育まれ、いろいろな魚を生食する、焼く、煮る、干す、加工するなど、さまざまな方法で食べられています。

日本人の一人一年間当たりの魚の消費量は2001年をピークに減少し続けています。しかし魚には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。成長期の子どもたちに食べてほしい食品です。



## 栄養満点の食べ物だよ

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル分が豊富です。また、さばなどの青魚と呼ばれる魚の油（脂質）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、IPA（イコサペンタエン酸/EPAともいう）と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれています。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。



西岐波共同調理場では、西岐波小・東岐波小・西岐波中・東岐波中の4校分、約2200食の給食を作っています。

《給食費について》

給食費は1食あたり小学生250円、中学生280円です。

毎月集めた給食費は、全て食材料費として使われます。

給食を作るための人件費、ガスや水道などの光熱費は税金でまかなわれています。

《給食の停止について》

病気や事故等により、連続して5日以上学校を欠席する場合（給食実施日）は、事前のお申し出により、給食の提供をやめ、減額精算を行うことができますので、学校にご連絡ください。今年度から、給食停止を希望する期間の初日2日前までに学校給食費減免申請書の提出が必要となります。

