



新学期が始まって1か月が過ぎました。給食のルールを守り、みんなで協力して準備をしている様子を見ると安心します。1年生は、4月からびっくりするほど食欲旺盛です。2年生はとても静かに食事をしています。3年生は、ルールを守り手際よく準備、片付けをしています。調理員さんは、「元気な四中生の給食を作ることが楽しみです。」とおっしゃっています。

給食をよく食べ、昼休みはよく遊び、とても元気に見えますが、新しい生活に緊張もあり、ちょっと疲れを感じている人もいるかもしれませんね。連休は少しゆっくりしながら、十分な睡眠とバランスのよい食事と、適度な運動をして、規則正しい生活を送るようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」・・・朝ごはんが大切なわけ・・・



彩の国
埼玉県

食に関する指導リーフレット＜中学生用①＞

知育・徳育・体育の基礎は、・・・食育・・・

ワンポイントアドバイス

朝ごはんを必ず食べましょう！



朝ごはんが大切なわけ



朝ごはんを食べると、どのような良いことがあるのでしょうか？

1 学力が上がる基礎をつくります。

- 脳にエネルギーが補給され、脳が活性化します。
- ・ 集中力、やる気が高まります。



2 体力・技能の基礎をつくります。



- 一日に必要なエネルギーを補給し、体をつくります。
- ・ 基礎体力が、技能向上の土台となります。

3 仲良くできる基礎をつくります。

- 血糖値が上がり、気分を落ち着かせます。
- ・ “キレる” “イライラする” ことが減り、みんなとの関係が良好になります。



朝ごはんは、健康な心と体をつくります。

埼玉県教育委員会



彩の国
埼玉県

食に関する指導リーフレット＜中学生用②＞

朝ごはんが大切なわけ



朝ごはんを食べると、どのような良いことがあるのでしょうか？

4 生活習慣病を防ぎます。

- 栄養のバランスがよい食事や朝ごはんを食べるなど、望ましい食生活は、高脂血、高血糖、骨粗しょう症などを防ぎます。



5 生活のリズムがよくなります。

- 規則正しい生活が、ストレスを防ぎ、免疫力を高めます。
- ・ 睡眠と栄養は、防衛体力を高めます。

◎ 体力・学力向上には、朝ごはん効果！

「コツコツきたえた体はたからもの」

タンパク質・カルシウムを摂ろう！

- ☆魚類、牛乳等の食品に多く含まれます。
- ☆キノコ類は、骨を強くするのを助けます。



＜朝食づくりのポイント＞

- 「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」を活用
- 手軽に食べられるもの ○ 調理時間のかからないもの
- やはり「早寝・早起き」が大事です！
- 摂りたい食品・栄養素：炭水化物、豆類、食物繊維、カルシウム



埼玉県教育委員会

前期給食委員がんばっています！

前期給食委員は、四中の給食が安全に安心して行われるように、給食当番の服装をチェックし、着席の確認、ワゴンの片付けの様子を点検しています。

やる気いっぱいの給食委員26名が、点検、声掛けをしますので、みなさんの協力をお願いします。



5月の食材について

5月も、埼玉県産の米（彩のかがやき）、小麦粉、みそ（県産大豆と米を使用）、しょうゆ（県産大豆と麦を使用）、新座産のにんじん、こまつなを使う予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用することとし、さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心をもたせるため地元でとれた農産物を使用しております。

