

給食だより

長崎市立横尾小学校
～第3号 6月14日(木) 発行～
文責：栄養教諭

横尾っ子の早寝・早起き・朝ごはんの取組について

朝ごはんを食べて、元気に学校に登校し、**心をみがき、体をきたえる横尾っ子**の姿を保護者の皆様と一緒にサポートしたいと考えております。

つきましては、**6月18日(月)から24日(日)までの7日間**の朝ごはんについて、がんばりカードの取組へのご協力をお願いいたします(食べたら、子どもがイラストに色をぬります)。1週間取り組んだ後は、おうちの方のメッセージをいただくと、子ども達の励みになると思います。お忙しい中、お手数をおかけしますが、よろしくをお願いいたします。

結果は、子ども達への指導で活用したり、たよりで紹介したり、さらなる食育へつなげていきます。

次の週25日(月)に提出をお願いします！

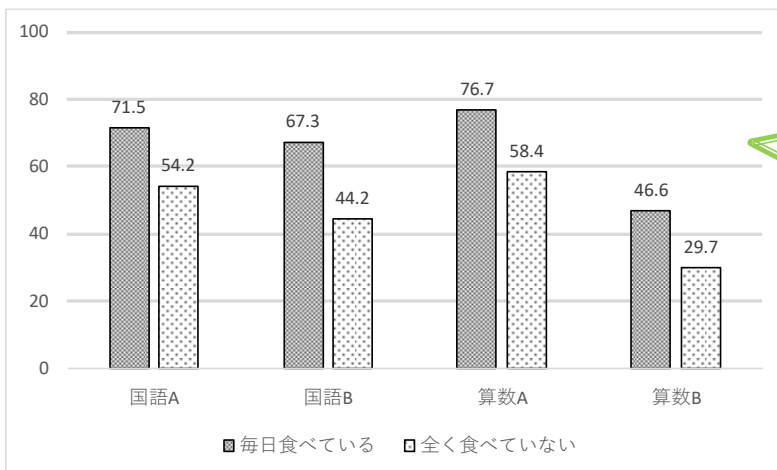


↑イラスト

1日のスタートは朝ごはんから ～学力アップにもつながる！～

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。その他、胃や腸が刺激され、排便をうながしたり、脳へエネルギーが行きわたり、脳が活発に働いたりします。子どもの見本となるよう、私達大人も、体や脳を活動モードに切りかえるために、しっかり朝ごはんを食べていきたいものですね。

【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



グラフからわかるように、毎日朝食を食べている子どもは、全く食べていない子どもよりも、学力検査の平均正答率が高いことがわかります。学力アップのためにも、毎日の朝ごはんを徹底させていきましょう。



資料：文部科学省

「全国学力・学習状況調査」(平成27年度)

今月の食育の日 19日 きびなごごまフライ



給食で登場するきびなごごまフライは、地元長崎で水揚げされたものです。きびなごは、いわしの仲間です。「きび」とは、鹿児島で帯のことを言い、体に銀色の帯があることから「きびなご」と言われます。カルシウムが豊富に含まれ、骨ごと食べられます。かみごたえもあるので、子ども達には、すすんで食べてほしい食材です。