



長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

子ども達が楽しみにしていた夏休みも、あっという間に終わり、新学期が始まりました。今年の夏休みは、大雨やコロナ禍の影響で、どこにも行けなかったり、例年とは異なる夏休みだったのではないのでしょうか。

学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。最初が肝心です！

大切ですよ朝ごはん！

からだ めざ 体を目覚めさせる！



食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

のう 脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅう 午前中の学習に集中できる！



のう 脳のエネルギー源は、
しゅしよく 主食に多いでんぷん
ぶんかい を分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は
からだ 体にあまり貯蔵できないため、食事から補う
ひつよう 必要があり、とくに朝食の食事は大切です。



けんこうてき 健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



なが やすく 長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻す
かぎも朝ごはんです。
き 決まった時間に食事がよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

給食室民間委託更新

本校の給食室の民間委託更新に伴い、9月1日に給食試食会を行いました。8月よりウオクニ株式会社に受託されました。以前からいらっしゃる調理員さんも4名残ってください、さらに2名の調理員さんを迎え、6名で南長崎小・小ヶ倉中学校の給食を提供します。

試作当日は、小学校の給食時間が早めだったこともあり、時間に追われていましたが、予定時間に無事に仕上がりました。当日立ち合いにいられた市教委の先生より、衛生管理等につ



いても素晴らしいとお褒めの言葉をいただきました。

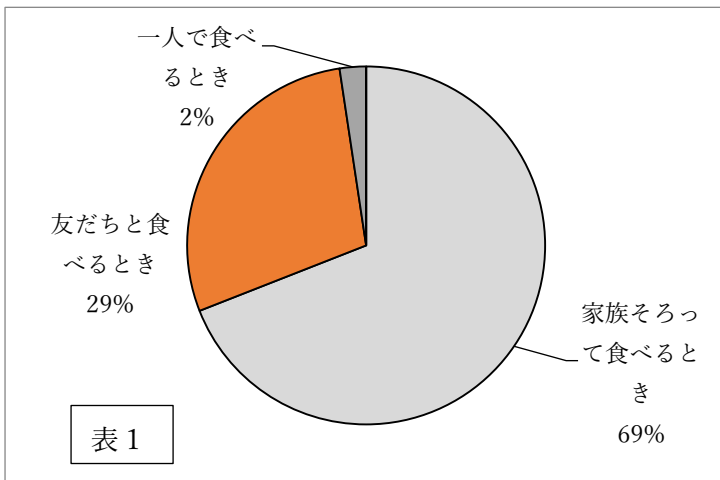
コロナ禍の中での給食であっても、子どもたちに楽しみにしてもらえる安全・安心な給食を提供していきたいと思ひます。今後ともよろしくお祈ひします。



5年生の実態 速報！パート2

毎年、本校では5年生を対象に「食事や生活、心についてのアンケート」を実施しています。

6月の食育月間中に実施した、本校の気になる実態を少しお伝えします。



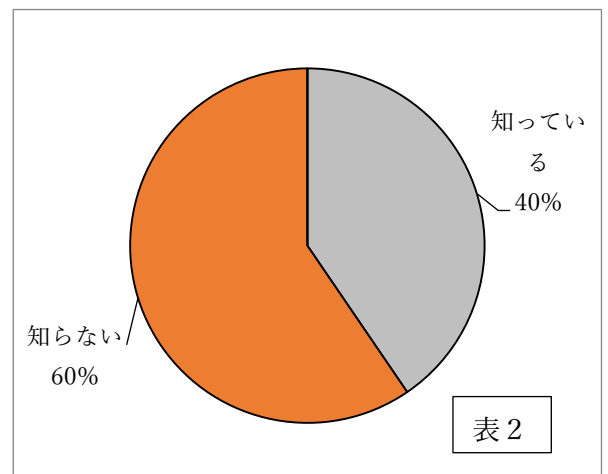
「あなたが食事をしていて楽しいのはどんな時ですか」の質問に対し、「家族そろって食するとき」が69%で一番多かったです。

(表 1)

家族と食べる「共食」の時間は年齢が上がるごとに減っていきがちです。共食することで、食事のマナー、栄養バランス、食文化等を伝える良い機会になります。今、子どもと一緒に食べる時間を大切にしてほしいです。

「自分の地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか」の質問に対し、知っているがたったの40%しかいませんでした。(表 2)。

長崎県は多くの郷土料理があるにも関わらずそれを地元の料理だと知らずに食べている児童が多いようです。昨年は、県の補助事業で長崎県のおいしい食材を無償でいただき給食でも提供したのにと、残念な結果でした。昨年給食に提供された県産の食材は、長崎和牛、トラフグ、真鯛、ブリ、マトウダイ、対馬地鶏、イチゴなどがあります。



久しぶりの給食。初日は、主食と牛乳のない給食でしたが、子供たちは美味しそうに笑顔で食べていました。夏休み明けの給食の様子を見てみると、子どもも教職員も改めて給食の良さを感じる機会になっているようです。(ほっこりニュース)