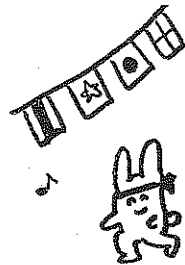


きゅうしょくだより



藤沢市立天神小学校
2022年10月号

秋は気候もよく、読書、趣味、運動など色々なことに集中しやすい季節ですね。子どもたちは今、運動会をとても楽しみにしているようで、毎日練習をとても頑張っています。休み時間にも振りつけを練習している姿が見られ、覚えた振りつけを披露してくれました(心)。

子どもたちの充実した顔を見ていると、応援したい気持ちでいっぱいになります。子どもたちが元気に運動会を迎えられるよう今月もおおいしく！栄養がたくさんある給食を作りたと思います。

運動と栄養

運動会の練習もあるので、朝ごはんをしっかり食べてきてね！

運動をすると普段より多くのエネルギーを消費します。どのスポーツを行う場合であっても、基本は栄養バランスをとることが大切です。

主食・主菜・副菜を揃えて食べるとバランスがととのいやすくなります。

運動前の食事はとても大切で、食事をとることでエネルギーを補い、体を十分に動かせる準備になります。特に学校では、午前中の活動も多いため、朝ごはんをしっかり食べてくる必要があります。

朝は忙しくなりやすく、「寝起きがすきりしい」、「時間が無い」などで朝ごはんを食べなかったり、量が少なかったりするとエネルギー不足になり、集中力も低下します。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう！！

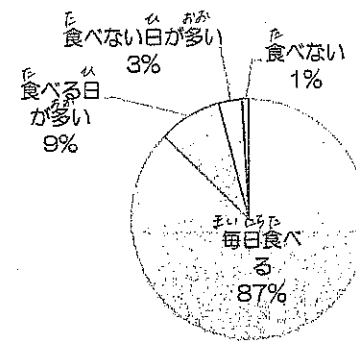
運動後には、筋肉中のグリコーゲンが消費しています。早いタイミングでごはん、パン、めんなどの炭水化物をとると疲労回復につながります。

朝ごはんアンケート(結果)

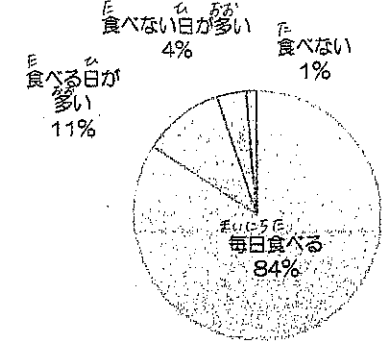
藤沢市では、市内全小・中学校の児童・生徒を対象に、朝ごはんアンケートを行っています。今年も7月に実施しました。学校に来ている5日間、あなたは朝ごはんを食べていましたか？という質問でした。

以下のグラフが藤沢市全体と天神小学校の結果です。

藤沢市全体



天神小学校



朝ごはんを食べてきている人が多いですが、食べずに登校している人も見られます。成長期の子どもたちにとって朝ごはんはとても大切です。

学校では、午前中4時間も学習をし、運動をし、たくさんのことを学び、身につけていきます。朝ごはんをしっかり食べて、充実した毎日を送って欲しいと思います。これからだんだんと寒くなっていくと、朝起きるのがつらくなっていくかもしれません。夜は早めに寝て、朝ごはんを食べる時間がつくれるようにしましょう。朝ごはんを食べると、体温が上がり、免疫力もアップします。寒い冬にも元気に過ごせるように毎日朝ごはんを食べるようにしましょう！！

みんなは、パンが好きな？ごはんが好きな？朝が苦手な人は、朝ごはんに好きなものを用意すると、朝起きるのがたのしみになるよ！！



朝にあたたかいものを食べるのもこれからの季節にいいですね！

新米の季節

今年も新米の季節がやってきました。天神小学校では、10月24日に

藤沢市でとれた新米を出す予定になっています。品種は、はるみです。

はるみの名前は、「湘南の晴れた海」に由来しているそうです。

夏の暑さに強く、味は甘みが強く、ツヤがあるお米です。また、

「冷めても味が落ちない」特徴があり、おにぎりにしてもおいしい

そうです。藤沢市では、2010年に約115haあった水田が、2015年に

約106ha、2020年には約92haと10年間で2割も減少して

います。「農家の高齢化」や「担い手の不足」で藤沢から水田が消えて

しまうかもしれません。水田は、集中豪雨が直接川に入るのを防ぐ役割があり、

生物多様性の確保、収穫を祝うお祭りなどの地域の文化の継承

にも役立ちます。食欲の秋、わたしたちの生活と健康を支えてくれて

いるお米をじっくり味わうのもよいですね。学校でも、おいしいお米を

育ててくださっている農家の方への感謝の気持ちを持って、お米を

いただきたいと思います。



新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米とありますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。

2021年12月31日まで

参考文献『見直してみよう問食』太田百合子著 少年写真新聞社刊 農林水産省HPほか

世界食料デー ～食べものについて考えてみよう！～

10月16日は、国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

今、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されて

いるのに、飢えで苦しんでいる人がたくさんいます。世界では、8億2800

万人、10人に1人が慢性的な栄養不足です。一方で、たくさんの食べ物

を輸入しながら、たくさんむだにしているわたしたち…。まだ食べることが

できるものをゴミとして捨ててしまう「食品ロス」も大きな問題になって

います。日本の「食品ロス」の量は年間522万トン

と推計されています。1人あたり1日に茶碗

1杯分捨てているに値します。食品ロスを

をそのままにしておくと、たくさんの食べ物を

むだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を

まねきます。せっかくつくられた食べ物も、

わたしたちが食べ残してしまえば、そのままゴミ

として捨てられます。他人事と思わず、1人

ひとりが「食べものをむだにしない気持ち」

を持つことが大切です。

食べ物が食べられることに感謝して、

自分には何ができるか考える機会にして

もらえればと思います。

学校でも食べ物の大切さを子どもたちに

伝え、みんなよくこんで食べてもらえるおいしい

給食をつくりたいと思います。

