

えがおのじかん



令和元年度 10月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林

暑さもすっかりやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。5年生が植えたお米の稲穂もふっくらしてきました。5月末に伏せこみをした舞茸の収穫もそろそろです。「食欲の秋」を満喫したいですね。



☆ 10月の給食目標 ☆ 『 バランスのよい食事を知ろう 』

「バランスよく食べましょう」とよく言われますが、そもそもバランスのよい食事とはいったいどんなものなのでしょうか。

食べた覚えがありますか？丹波小・中学校のある日の給食です。



副菜 おもにからだの調子を整えるものになる
野菜・きのこ・かいそう

主菜 おもにからだをつくるものになる
肉・魚・卵・大豆製品

汁物 おもにからだの調子を整えるものになる
水分や塩分の補給にもなる

麦ごはん、豚肉、サラダ、具だくさんみそ汁、牛乳、ぶどう(巨峰・シャインマスカット)

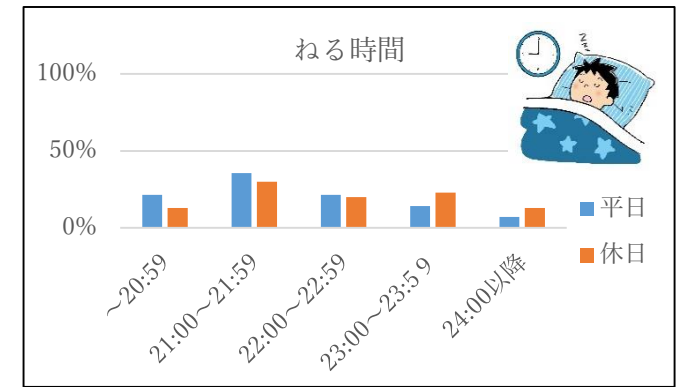
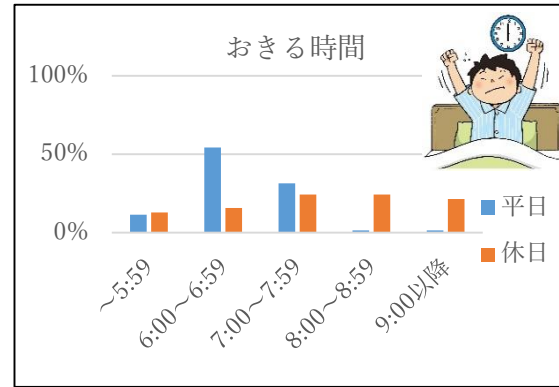
主食 おもにエネルギーになる
ごはん・パン・めんるい

給食が一番身近なバランスのよい食事のお手本です。主食、主菜、副菜をそろえましょう。汁物や果物、牛乳などの乳製品があるとベリーグッドです！！

早ね早おき朝ごはんは元気に過ごそう！

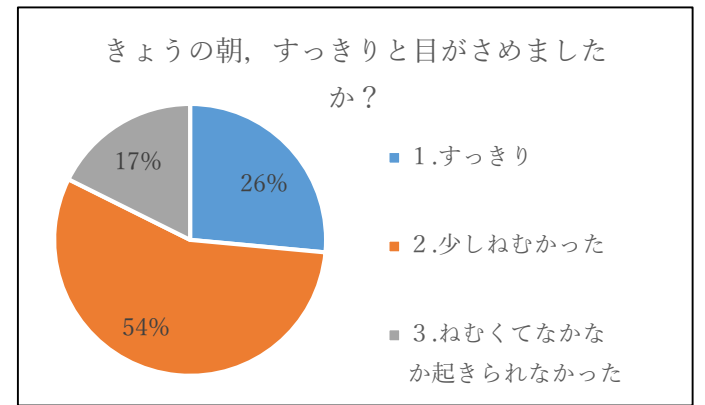
一学期に丹波山小菅地区の全小中学生を対象に、睡眠と朝ごはんについてアンケートを実施しました。アンケートの結果から、丹波山小菅地区のよい点や課題点がみつかりました。今回は睡眠についての結果を掲載します。

まず、「起きる時間と寝る時間」についてです。平日の起きる時間は6-7時台ですが、休日になると8-9時台までバラつきがでています。平日と休日の睡眠時間にズレがあるようです。



「朝の自覚め」については、すっきり自覚めたのは全体の26%で、すっきり自覚められない児童生徒が大半を占めていることがわかりました。

グラフには示しませんが、「寝る前の過ごし方」については、家族と過ごす、テレビ、スマホ・ゲームが多かったです。



小中学生の望ましい睡眠時間は9~11時間です。最低でも7~8時間は必要です。平日の睡眠不足を休日に補う「寝だめ」は、平日の規則正しい生活リズムを崩すことにつながります。また、寝る前にテレビやスマホ・ゲームなどで強い光を浴びると、入眠を促すホルモンの分泌が妨げられてしまいます。そのため体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きにくくなります。

アンケートの結果をお家で話題にし、家族みんなで睡眠のリズムをつくれるように取り組んでみるのもいいですね。

朝ごはんについては、えがおのじかん 11月号に掲載する予定です。

