

給食だより

令和5年度 9月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活を見直してみましょう。

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。夏間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるようになりました。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、学習に運動に、元気にがんばれるようにしましょう。

元気に2学期のスタートを切るためには、栄養のバランスにも気を付けながら朝食をしっかり食べて登校しましょう。そして、給食もよく味わって、おいしく食べましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

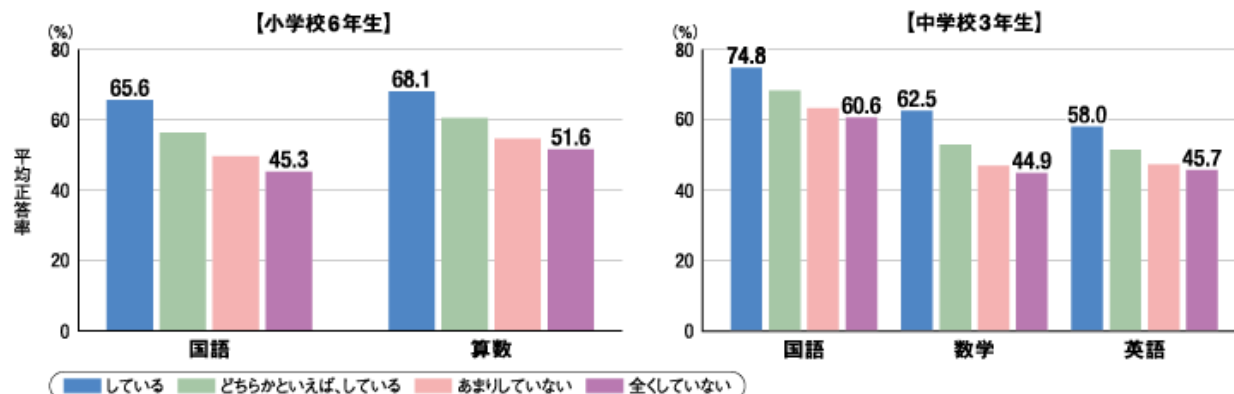
朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



朝食を食べると成績も上がる！？

朝食を食べている人は、朝食を食べない人に比べて、学力や体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をしっかり摂って勉強も運動もがんばりましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

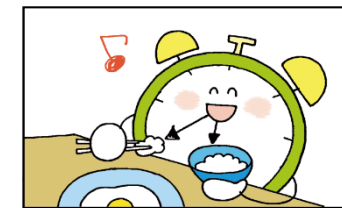
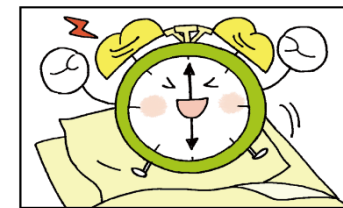
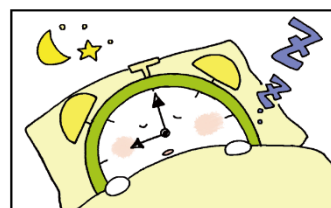


資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注: (質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「摂っている」、「どちらかといえば摂っている」、「あまり摂っていない」、「全く摂っていない」

出典: 農林水産省

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



世界味めぐり献立 ~メキシコ~



メキシコは北アメリカ大陸の南部にある国で、日本の約5倍の広さがあります。メキシコ料理は、2010年にユネスコの世界遺産に登録されています。

チリコンカンってなに？

「チリコンカン」は、もともとスペイン語で「チリコンカルネ」といいます。「チリ」はとうがらし、「カルネ」はお肉という意味があり、この2つを煮込んだものがチリコンカンです。給食では辛くならないように仕上げています。メキシコではとうもろこしの粉で作ったクレープのようなトルティーヤに包んで食べますが、給食はピタパンにチリコンカンを入れて、タコスのようにいただきます。

