

# 給食だより



令和7年度  
10月号

(毎月19日は食育の日)

●家族一緒に読みましょう

氷見市立湖南小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋です。ただし、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

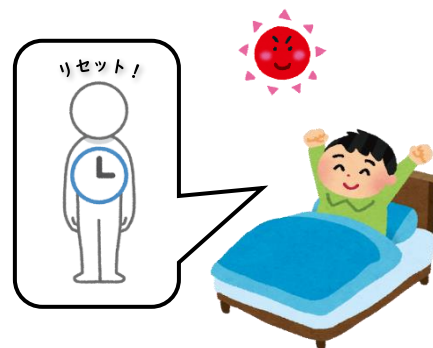
給食では、今年も「お話給食」を行います。お楽しみに！

## 思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さを改めて確認しましょう。

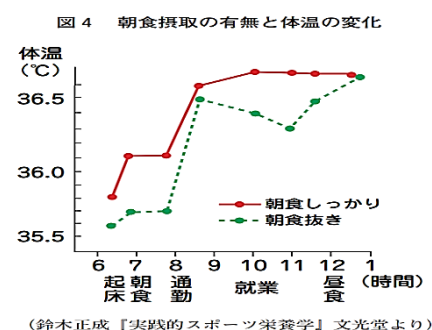
### 朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが「体内時計」という仕組みです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



### 朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえば体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて、元気に活動できなくなってしまいます。



### 朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。特に、脳は、体重の2%ほどの重さに過ぎませんが、体全体の20%ものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかりエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



## 目によい食べ物

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持等に欠かせないビタミンB群、また、植物の色素であるアントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



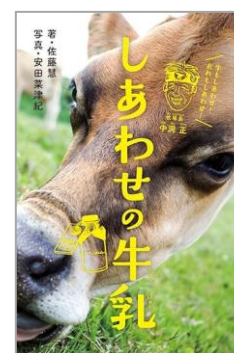
しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また日頃から、本を読む時やゲームをする時、テレビを見る時は、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

## お話給食 本にちなんだ給食を味わおう！

27日(月)



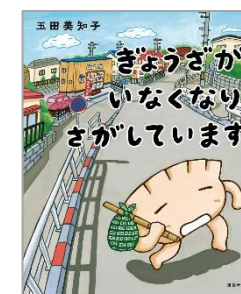
28日(火)



29日(水)



30日(木)



10月27日～11月9日は「読書週間」です。これに合わせ、給食ではこの期間に「お話給食」として、図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会に、ますます読書に親しみ、心の栄養もたっぷりにしていきましょう。