



# 給食だより

令和5年8月28日  
千葉市立金沢小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



# フルーツ盛り合わせを行いました!

夏休み前の7月12、13日の給食で、フルーツ盛り合わせを行いました。この日は、すいか、パインアップル、オレンジを全員1つずつ食べられるようにしました。フルーツは、調理員さんが丁寧にカットし、きれいに盛り付けてくれました。何日も前から楽しみにしている児童も多く、「普段は1つしかないフルーツが、3種類も食べられてうれしい!」「オレンジが、お花みたいに切ってあって



きれい!」など、喜んで食べる様子が見られました。特に上学年は夏休み前の給食最終日に実施したこともあり、給食室までお礼や感想を伝えに来てくれる児童が多くいました。楽しく食べるだけでなく、普段給食を作っている調理員さんに、感謝の気持ちをもつことができたようです。

## 千葉市の学校給食を紹介するサイトができました!

学校給食のレシピ、四季のおすすめメニューをはじめ、学校における食育の取り組みなどを、写真を交えてわかりやすく掲載しています!

千葉市の栄養教諭・学校栄養職員で構成する千葉市栄養教職員会が運営するサイトです。

スマートフォン・タブレットで右のQRコードから見るができます。読み取れない場合は、「千葉市栄養教職員会」で検索してください。



千葉市栄養教職員会  
マスコットキャラクター  
「デッサちゃん」



## 給食で主に使用している食材の産地(6月27日~7月13日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	人参	千葉県、青森県	白菜	長野県
米	千葉県	小松菜	千葉県	長ねぎ	茨城県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	じゃがいも	千葉県、長崎県	ごぼう	群馬県、青森県
		キャベツ	千葉県、群馬県	大根	青森県
		さつまいも	千葉県	もやし	栃木県
豚肉	千葉県	玉ねぎ	千葉県、佐賀県、兵庫県、愛媛県	ピーマン	茨城県
鶏肉	千葉県		すいか	神奈川県	