

11月 給食だより



令和7年度

福島市南部学校給食センター

日ごとに秋も深まり、肌寒く感じられる季節となりました。秋は、魚や野菜、くだものなどのおいしい食材がたくさん収穫されます。秋の味覚を存分に楽しみ、これからの寒い冬にむけて体調を整えていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。他にも、規則正しい生活リズムを整えるなどのさまざまな役割を果たしています。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ヨーグルトや果物があると、さらに良いですね！



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

体をめざまさせ、午前のエネルギー源



睡眠中につくられる
筋肉や骨の材料を補給

午後の活動の
エネルギーを補給



朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。



そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

(福島県教育委員会 ふくしまっ子健康・体力 自分手帳 食生活 10 より)

11月8日は「いい歯の日」
～ 健康な歯を目指しましょう ～

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。一口で30回かむことを意識して、ご飯を食べてみませんか。

11月8日は
いい歯の日

