

給食だより



家庭数

令和7年 10月
No. 6

さいたま市立文蔵小学校

秋は、読書やスポーツと運動や勉強に取り組むのによい季節です。しっかり食べて元気に運動し、じょうぶな体をつくりましょう。「朝・昼・夕」の三食の食事をしっかり食べて、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、秋はいろいろな食べ物が収穫できる季節のため「実りの秋」ともいわれ、秋の味覚とよばれるたくさんのおいしい食材が旬をむかえます。一番おいしくて栄養価の高い旬の食材を味わいましょう。



10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です

さいたま市では、毎年10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です。朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんの大切さを理解し、きちんと食べるようにしましょう。

いくつあてはまる？ 朝ごはんチェックシート

- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

*勤務形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。



体のために、栄養バランスよく
食べることが理想ですが、
まずは一口から、食べられるものを
摂るという意識が大切です。



令和3年度のさいたま市の
市民約4人に1人（15歳以上）が
朝食を食べないことがある人

がいます。現状がわかりました。



朝ごはんは、体にとって1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があります。

朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、朝食の品数が多いほど学業成績や運動能力が高くなるといわれています。それは、栄養バランスのとれた朝食が脳を活性化させるからだそうです。

朝から元気に活動するために、主食、主菜、副菜、汁ものなどをそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

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な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。



★食品ロスを知ろう★

食品ロスとは、食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本の食品ロスの量は年間464万トンと推計されていて、国民1人あたり毎日おにぎり1個分の食品を廃棄していることになります。

文蔵小の場合、多いときで1日30kg以上の給食の残食が捨てられています。一人ひとりが意識をして、あと一口、二口食べることで食品ロスを大きく減らすことができます。

大切な食べ物を無駄にしないためにたくさん食べ、残さないように心がけましょう。

一人一人ができる「食品ロスの減らし方」

