

# 食育だより

8月 9月

きやまちよがっこうせうじョく  
基山町学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 給食センター見学・体験会

7月26日に給食センター見学・体験会が開催されました。この催しは、ふだん児童生徒が食べている給食がどのような場所でのどのように作られているか知ること、給食や食の重要性について理解を深めるために行っています。

抽選により参加された基山町小中学生とその保護者、住民の方は給食センターの機械の大きさや重さ、調理員さんの説明に興味津々でした。

給食センター職員にとっては、みなさんとコミュニケーションをとれるいい機会となりました。



「具をすくうのが難しい」「おもしろい」  
「底に洗んだ具をうまくひしゃくですくえるかな？」



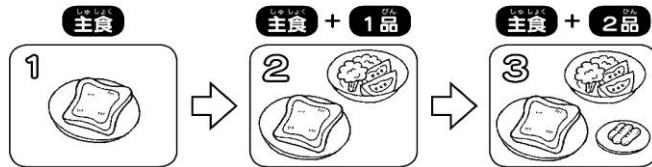
野菜がベルトに乗って進んでいくと、高速回転の刃で次々に切れていきます。「はやい！」

### 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	早寝	朝ごはん
		
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。	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ります。	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。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけ食べている人は、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。