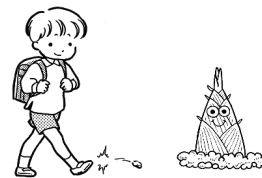


給食より

平成26年度
 梶原共同調理場

【ブロック別に発達を見てみよう】

朝晩と昼間の気温の差が大きく、夜露、朝露が降りてすっかり秋の気配ですね。
 運動会も終わり、収穫の秋と言いたいところですが、4年生のお米は先週やっと花穂が見えた
 ところです。6年生の神在居のお米の出来はどうでしょうか？みんなで豊作を祈りましょう。
 季節の変わり目は風邪をひきやすいので、体調管理に気を配りましょう。



(1~4年：低)



(5~7年：中)



(8~9年：高)

10月の給食目標：成長に必要な栄養をとろう



しょくくん

成長に必要な栄養ってなんだろう？

大人の人に必要な栄養と違うのかな？



いくちゃん

脳（神経）の成長
 生後からどんどん脳神経は発達し
 ていきます。低学年で90%完成します。この
 時期は、基本的な食習慣や動作
 お箸のマナーなどを「繰り返し」
 「しつづける」事が大事です。

体の成長
 身長や体重と一緒に体の中の
 臓器もぐんと成長します。
 リンパが成長するため、食生
 活を良くし、病気に負けない
 からだづくりが大切です。

持久力の成長
 呼吸と血のめぐりが一番に成長
 します。一生の骨の強さも今
 食生活と運動で決まります。
 持続した運動とミネラルを強
 化した食生活が大切です。

大人は食生活によって、今の健康を維持したり、良くしたりすることができますが、子どもの食事は
 大人になった時の心身の健康の土台となるものです。大人とは違って、発達や成長に合わせた食生活
 が必要です。



食育 大辞典 その6～心と生きる意欲を育む食事 編～
 「大脳生理学より」
 野生の動物の1日の行動は、休憩するか眠っているとき以外は、餌を探るか餌を食べています。

私たち人間も動物の一種だと考えたとき、「食べることは生きることの原点」、「食べることは生きること
 だと言えます。現代の日本では食べることは「楽しみ」であったり、「健康を維持する手段」として考えら
 れています。けれども、たくさん間食をしているのに、太りたくないからと言ってきちんとした食事をしな
 かったり、ゼリー類やドリンク、栄養補助剤などで食事を済ませる大人たちの姿があります。体に入る栄養
 は、バランスが良いのかもしれませんが、人間は機械ではありません。充実した食事よりも優先したいもの
 がある時、脳はそれに溺れ、他の時間をも費やしてしまいます。そしていつか、食事は不要と感ずるよう
 なり、手遅れになってから心身の病気に気づくのです。子どもの時から、充実した食事を繰り返すことは、
 「人間らしさの脳」を満足させ生きる意欲を育みます。

脳の発達を活発にする食生活
 ①基本的なマナー（姿勢や食器の持ち
 方、お箸）を守りましょう。
 ②和食・洋食などいろいろな食事を
 「繰り返し」経験しましょう。
 ③野菜や肉、魚などよく噛んで食べ
 脳の働きを良くしよう。

病気に負けない体を作る食生活
 ①3食、規則正しい食生活で、成長に
 必要な栄養をとりましょう。特に朝
 ごはんが面倒になる時期です。
 「朝食 抜きに 良い事なし！」
 ②カルシウムが不足する時期。牛乳
 ヨーグルトなどを取りましょう。
 ③病気をはねつけるビタミンAと、
 やっつけるビタミンCを。

ねばり強くなる食生活をしよう
 ①運動・食事・休養を意識しましょう。
 特に必要のないダイエットは禁物。
 ②カルシウムをしっかりとって、集中
 力を高めたり、骨を強くしましょう。
 インスタント食品はカルシウムの吸
 収を悪くするので控えましょう。
 ③鉄分を補給しましょう。海藻、レバー、
 きな粉、煮干しなどを意識して食べ
 ましょう。

自分に必要な栄養、きちんと
 とうろね

