

7月の給食だより

平成26年度

1学期もいよいよ最後のひと月となりました。梅雨の各間の晴れ間に作物もよく育っているようです。ランチルームはいよいよ夏本番。本当に暑く、7月～9月の12時～13時頃には30℃を超える日もあります。全員が集まって食べるので、数台の扇風機の風もなかなか通らず、みんなで大汗をかいて食べています。それでも食欲が落ちないように、牛乳の温度を下げたり、冷たいメニューを取り入れて工夫しています。4年生や学習室で植えたヘチマとゴーヤがグリーンカーテンとなって暑さを和らげてくれるといいですね。

今月の給食目標 「生活習慣について考えよう」

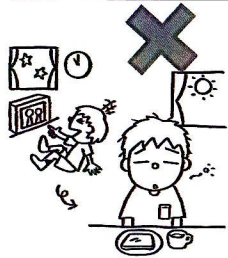


しよくん いくちゃん

橘原学園のみんなは
よい生活習慣が身に
ついてますか？



まずは、早寝、早起きが大事だよ

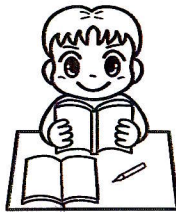


寝るのが遅いからすっきり起きられない
朝ごはんも食べたくないなあ…

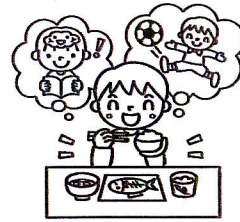


早く寝たから気分すっきり
朝ごはんももりもり食べて

低学年ほど早く寝る必要があるんだよね。
からだもさくて疲れやすいし、どんどん成長
しないといけないからね。



中学生は期末テストがあります。学校での学習、家庭や寮での学習をしっかりと頭に記憶をさせるためには、夜間のテレビ・ゲーム・携帯メール（ラインやゲームも）を控えましょう。特に、夜間学習した後は、光を避けしっかりと眠ると、頭の中の記憶が鮮明です。また早起きして学習することも効果的です。夜遅くまで勉強して、朝ごはん抜きという悪循環にならないように。



早寝早起きと同じくらい大事な朝ごはん。
晩ごはんをしっかり食べていても、ご飯を体の中にためておくことはできないんだよ。朝ごはんを「毎日」食べよう。

「ご飯（主食）・おかず（主菜）・汁物（副菜）」を食べよう



汁物以外に煮物やサラダもOK

おうちの方へ



生活調査の結果より、3年生は全員が朝ごはんを毎日食べると答えていて安心しました。他学年では、「毎日食べる」以外の答えを書いている人が、少しずついます。また、ここ数年で低学年にも見られることから、朝ごはんを食べない日がある人が低年齢化しているといえます。朝ごはんや水分がきちんととれていない人ほど朝から保健室へ来ることが多くなります。朝ごはんは元気のもと、しっかり食べて登校できると良いですね。

食育 大辞典 その4～モデルになる自分 編～
「大脳生理学より」

子どもは生まれた時から大人の行動を見て、まねようとして成長します。しかし最近では、身近な大人と接する時間が短く、年齢に比べて効い動作をする子どもも増えていると言われます。今の大人の行動は子どもが真似し、その子どもを次の世代の子どもが真似します。良いマナーや習慣だけでなく、真似なくてよい事も真似てしまったり、それを普通と感じるようになるものです。大人も子どもも、「早寝・早起き・バランスの良い朝ごはん」や「良いマナー」について、真似をしていきましょう。