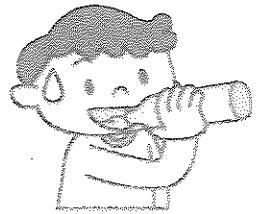
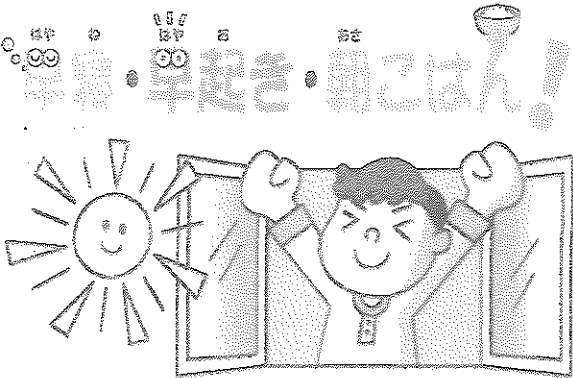


# 食育だより



令和3年 5月  
甲斐市立竜王西小学校

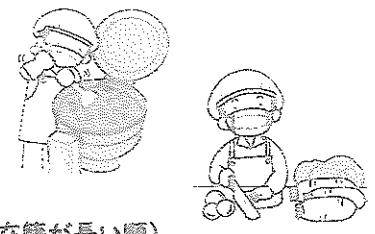
周りの木々もきれいな緑になり、風がきもちよく感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、生活リズムを崩さずに過ごす事が元気な心と体でいられるポイントです。



日中はひざしが強く、汗ばむほど暑くなることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 給食室のメンバーを紹介します！！

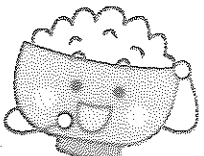
- 調理員: 永田一美さん、深沢みつるさん
- 栄養士: 清水睦美さん、望月直美さん (本校在籍が長い順)
- 桜田志織



以上のメンバーで今年度スタートしました。今、コロナ感染予防の対応で、給食時間にたくさんの制限があり窮屈な思いをしております。でもどんな時も食事は人の心を温かくしてくれる時間だと思っております。その大切な時間でおいしいと幸せな気分になれる児童が、一人でも多くなるように、一生懸命心を込めて作ります。どうぞ、よろしくお願ひします。

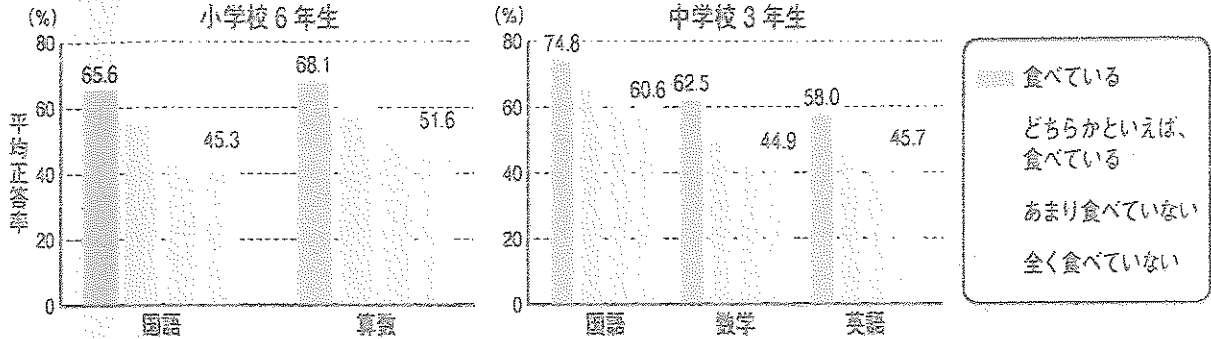
## 朝ごはんを食べると、びびりことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人
- 主食を食べている人
- 主食+1品食べている人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整いやすくなります。