

12月 給食だより

平成 23 (2011) 年 12月5日
寝屋川市立明和小学校

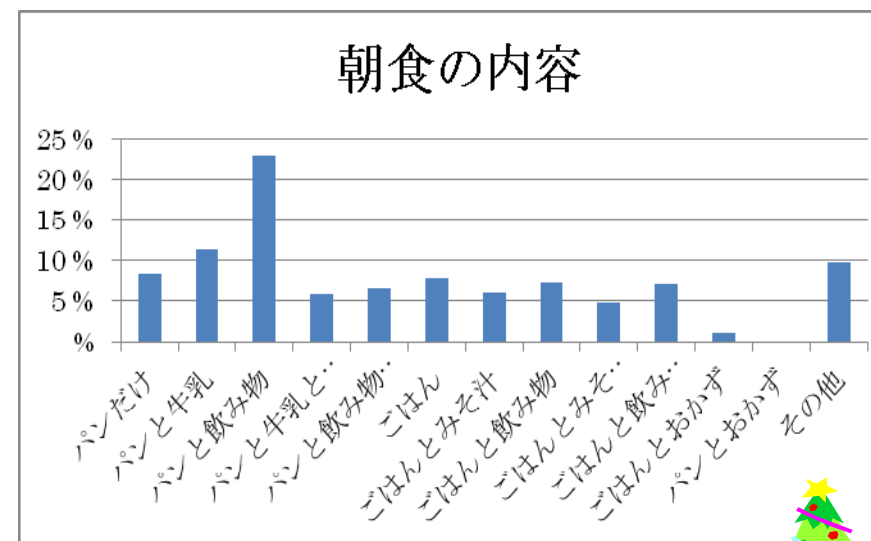
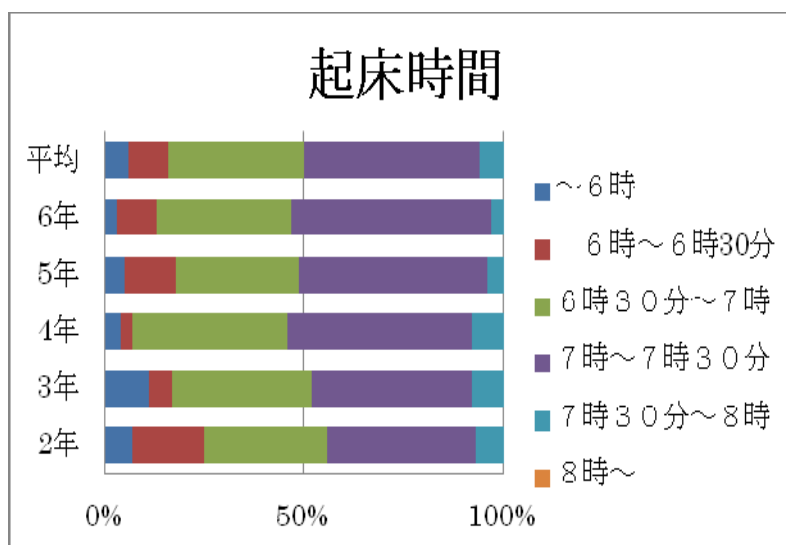
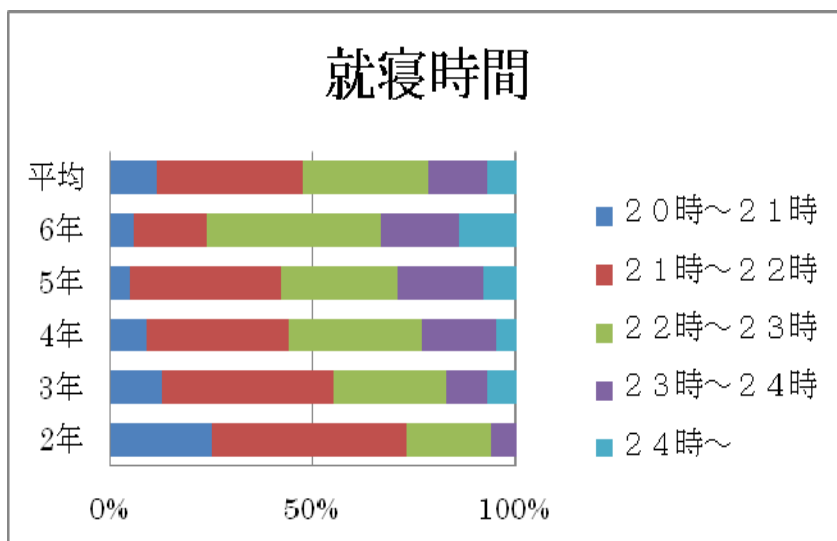
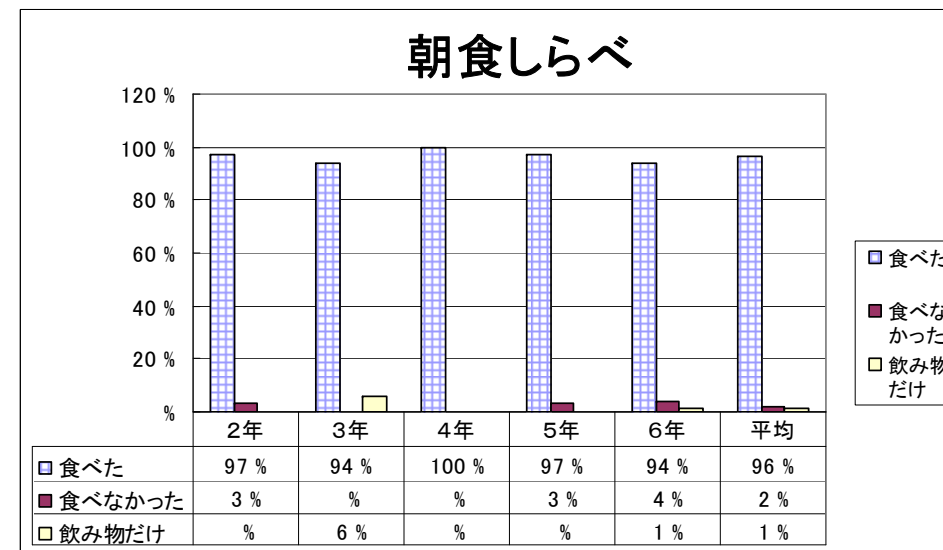
12月に入り、クリスマスやお正月のごちそうが並ぶチラシを目にするようになってきました。冬休みは楽しい行事が多く、食べすぎたり、夜更かしをしたりと生活が乱れやすい時です。

必ず早ね早起きを家族で声かけあって、規則正しい生活をしましょう。



—11月に調査をしました—

2年生から6年生を対象に『早ね早起き、朝ごはん』の調査をしたところ、次のような結果になりました。



調査の結果、高学年になるほど、夜更かし型が増えているのがわかりました。そのために起きられない・朝食をしっかりと食べられないという現状もあります。

今回も気になるのが、低学年の夜更かし型です。子どもの成長にとって、睡眠はとても大切なもので、特に身体を成長させる「成長ホルモン」は寝ている時だけしか出ません。だから、夜更かしせずに『早ね早起き』を心がけてください。

朝食は一日の活動源で、特に脳細胞は朝食からの栄養素をとって活発に活動を始めるといわれています。しっかり朝食を食べて頭や体を目覚めさせ、お腹（排便を促す）をすっきりさせましょう。朝食の内容も、パンと飲み物が多く、次にパンと牛乳、パンだけという順になっています。朝食はバランスよく食べるようにしましょう。特に、繊維質の多い野菜の摂取が少ないようですので、汁物などに入れるなどしてしっかり摂りましょう。これからは、寒くなってきますので、具たくさんあったかい汁物を食べて、身体をあたためましょう。

ご協力ありがとうございました

去る11月19日(土)のリバティフェスタのあと北館1階渡り廊下で、給食委員会の子どもたちが自分たちの育てた【さつまいも】を販売しました。

販売するにあたり、4年生はさつまいもの収穫、5年生は販売係、6年生は値段を付けたり、ポスターを書いたり、放送で「おしらせ」を言うなど、全員で力をあわせました。当日は呼び込み係りもいて、あっという間に売りきれました。本当にありがとうございました。

この収益は、子どもたちと相談しながら、招待給食の材料費などに使わせていただきます。

