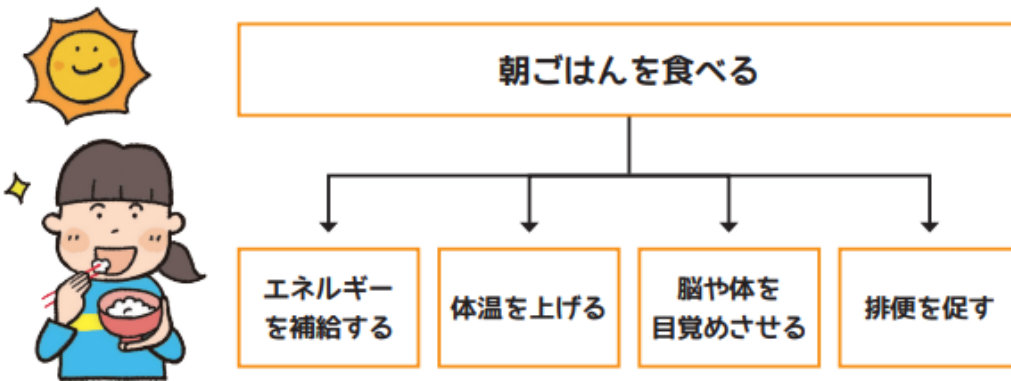




令和7年 8月 26日
中島学校給食センター

長い夏休みで生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活リズムを取り戻し、2学期も元気にがんばりましょう！

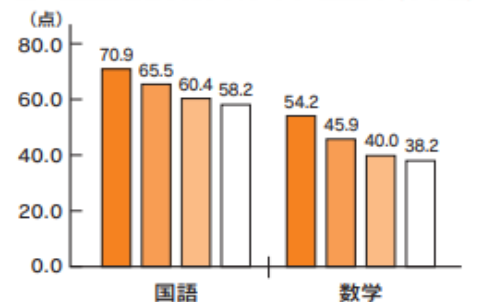
朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

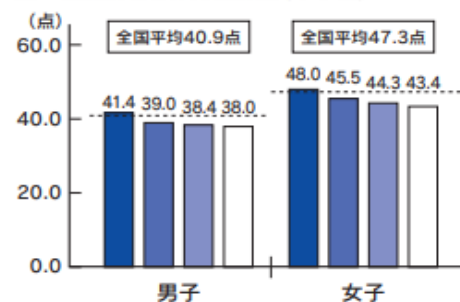
朝ごはんを食べることと学力体力の関係

図 朝食摂取と学力テストの平均正答率 (中学校)



出典 文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」を加工して作成

図 朝食摂取と体力合計点 (中学校)



出典 スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を加工して作成

毎日朝ごはんを食べると答えた子どもは、食べないと答えた子どもにくらべて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。

さいがいに災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目分量となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存と保冷剤代わりにもなります。



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



中島学校給食センター通信 ～ 能登野菜 編 ～



「中島菜」、「小菊かぼちゃ」、「沢野ごぼう」、「金糸瓜」、「かも우리」、「神子原くわい」は能登で古くから(30年以上)栽培されている「能登伝統野菜」です。で、その中で「金糸瓜」と「かも우리」が9月の給食に登場します。どちらも皮が固く下処理が大変な野菜ですが、昔から食べられてきた、大切な能登伝統野菜を、子どもたちに食べてもらい、伝統の食文化を受け継いでいってほしいという思いで、調理員さんがんばって作ってくれます。味わって食べてくれるとうれしいです！



かもうりは大きいので切るのが大変です

きんしうりは加熱してほぐして冷やします