



給食だより

平成31年5月第64号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

新年度が始まり、新しい生活に慣れてきましたか？今年ゴールデンウィークの連休がいつもより長くありますが、休みの間も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう！5月には1年生にとっては初めての中間テストもあります。朝ごはんを毎日食べてから登校し、日々の授業を集中して受けるようにしましょう。



朝ごはんを毎日食べて登校しよう！

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう。



朝ごはん効果には
こんなことがあるよ！

- ・エネルギーがとれる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きをよくする
- ・体力がつく
- ・体内リズムを整える
- ・気持ちを落ち着かせる
- ・太りにくくなる
- ・便秘を防ぐ など

脳のエネルギー源になるのは、ごはんやパンなどの主食だけ！
必ず食べよう！



生活リズムをととのえるために…

こんなことにも気をつけよう！



チェック！

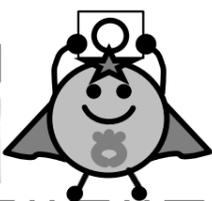
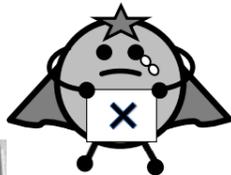
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夕方、仮眠をとらないようにする。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



守っていますか、給食のマナー

4月からスタートした新しいクラスの給食時間、給食のマナーは守られていますか？
中学校の給食は小学校と方式が異なりますが、ルールやマナーは同じです。
まずは自分の意識を確認してみましょう。

- あいさつはしっかりしよう！**
中学校には調理員さんはいませんが配膳員さんへのあいさつや、教室での「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。
- 好き嫌いせずに食べよう！**
苦手なものを簡単に残していませんか？
食事は、食べ物のいのちをいただくのであり、全て大切な栄養です。
- ゴミはきちんと捨てよう！**
ゴミは決められた袋の中に入れてください。
食べた後の容器にゴミを入れると、洗浄の機械が故障するので、絶対にやめましょう。
- 牛乳パックはたたんでコンパクトに！**
一人ひとりの心がけで、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。



栄養教諭が2名配置されました。

今年度も、給食指導や食育の推進のために、2名の栄養教諭が次のように配置されました。
〈拠点校〉住道中学校—〈巡回校〉南郷・諸福・大東
〈拠点校〉四条中学校—〈巡回校〉深野・北条・谷川
給食時間に教室を訪れて、小学校の給食の先生と同じように、みなさんに声をかけたり、給食時間の様子を見に行きますのでよろしくお願いします。

各校に行きますので
よろしくお願いします。



今年度の給食だよりもトマッピーの4コマ漫画を募集して掲載します。描いてみたいと思う人は、是非応募してください。(グループ共作可)

掲載させていただいた場合はトマッピーのシールを記念に進呈します。

〈原稿、提出について〉

①ストーリー：給食や栄養・食べ物の話をテーマに4コマにまとめてください。

②原稿サイズ：縦15cm・横6cm (印刷するためははっきり鮮明に描いてください。)

③提出方法：教育委員会学校管理課あてに中学校名・年組・氏名(掲載時にペンネームを希望する場合は原稿の裏にペンネームを記入)を記入した封筒に入れ、教頭先生に預けてください。

トマッピー 4コマ漫画 原稿募集

←過去の掲載原稿

