



2学期の始業式から1か月が経ちました。生活リズムは整ってきたでしょうか？10月は音楽会があります。また、校外学習がある学年もあります。季節の変わり目で疲れも出やすい時季なので、ぜひ秋が旬のおいしくて栄養のある食べ物を積極的に食べて、体調を整えましょう。

<毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間です！>

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、朝食摂取の啓発を強化しています。朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。食べる習慣がない人は、まずは何かひと口食べることから始めてみましょう。食べる習慣がある人は、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスを意識した朝食を目指しましょう。

●朝食の役割●

- ・脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える。
- ・活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する。
- ・胃や腸を刺激し、排便を促す。
- ・体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすくする。
- ・コミュニケーションの場となる。



「朝ごはんを食べよう強化月間」とは？

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。

朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすくする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切！



さいたま市

さいたま市 HP より

朝ごはんステップアップ



食べる習慣がない人 ステップ1	主食を食べる習慣がある人 ステップ2	食べる習慣がある人 ステップ3
まずは主食を食べる習慣をつけましょう。ごはんやパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	もう1品増やしてみましょう。納豆やヨーグルトなどのそのまま食べられるものや、みそ汁、果物などがおすすめです。	主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。汁物を具たくさんにすると、さらに栄養のバランスが良くなります。
		



<図書コラボ給食を実施します！>

10月は本校の読書月間です。そこで、10月3日(金)に図書コラボ給食を実施します。本校の図書館にある「ひみつのカレーライス」(作:井上荒野、絵:田中清代、出版:アリス館)に出てくる、カレーライスを提供します。ご家庭で話題にいただければと思います。