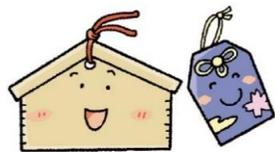


1月 もぐしゃきだよ!

町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
栄養士



あけましておめでとうございます。
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

朝ごはんの効果! ~朝型生活を心がけよう~

からだの エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりましょう。朝食をしっかりとるよう、朝は時間に余裕を持ちましょう。



【給食委員会考案献立】 16日(木) : 手作りプリン

南成瀬小学校のみなさんが残さず食べてくれるような魅力的なメニューを給食委員会の児童が考えました。

手作りプリンは南成瀬小で初登場です! 楽しみにしていてください。



【食育コーナー】~まち☆ベジもいもい大作戦を広めよう!~



12月17日(火)と20日(金)に2回目のベジチェックの授業を実施しました。今回は「まち☆ベジもりもり大作戦を広めよう!」をめあてとして、1回目の授業時に立てた目標に組んできた結果、1カ月間でどの程度レベルが上がったかを計測し、野菜を食べることの大切さを再確認しました。その後、「野菜を食べることの大切さ」を周りの人に広める活動について学び、グループに分かれポスター作りに取り組みました。完成したポスターは1月以降、給食室前に掲示します。



❁ 4年1組の児童の作品 ❁



周りの人たちへ伝えるためのポスターを作成しているところです。

〈給食で使用した主な食材の産地について〉11/29~12/23

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜		野菜		野菜		魚	
にんにく	青森	万能ねぎ	福岡	さつまいも	千葉	かつお	焼津
しょうが	高知	小松菜	神奈川・町田	じゃがいも	北海道	さわら	東シナ海
玉ねぎ	北海道			さといも	町田・東京	ししゃも	ノルウェー
白菜	町田・茨城	にら	栃木			いか	ペルー
セロリ	静岡・愛知	ブロッコリー	町田・愛知	果物		しらす	広島
にんじん	千葉	カリフラワー	町田・埼玉	ゆず	町田・高知	あじ	チリ
きゅうり	群馬	ごぼう	青森	りんご	山形・岩手		
大根	町田	しめじ	長野	みかん	和歌山	肉	
れんこん	茨城	えのき	長野	富有柿	奈良	鶏肉	岩手
キャベツ	町田	かぶ	町田	レモン	愛媛	豚肉	神奈川・群馬
いんげん	千葉	かぼちゃ	鹿児島				
もやし	栃木	ねぎ	町田	たまご			
なす	高知	たけのこ	福岡	鶏卵	千葉		

●学校給食費の無償化および口座振替登録口座に関するお知らせ●

町田市では、2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となります。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4~12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。

なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。