

いただきます



令和7年度5月号
早寝・早起き・朝ごはん
田辺市立城山台
学校給食センター

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい季節となりました。しかし、日中は急に気温が上がって汗ばむほどの日も増えてきます。服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症には気をつけましょう。また、連休中の生活習慣の乱れや、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、**食事と睡眠をしっかりとって、心と体の調子を整えることが大切です。**

心がけよう！ 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。また、一度乱れるとなかなか元に戻せません。

早寝、早起き、そして特に**朝ごはん**の習慣を、しっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょ

早起き



朝の光を浴びて、ヒトの体にある「体内時計」（24時間より少しずれている）をリセットします。

朝ごはん



晩ごはんをとったエネルギーは、朝には残っていません。体内時計をリセットし1日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べることと学力・体力の関係！？

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非常に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、脳や胃腸を目覚めさせます。

また、朝から毎日朝ごはんを食べたと答えた子どもは、食べないと答えた子どもに比べて、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ることも指摘されています。

図 朝食摂取と学力テストの平均正答率（小学校）

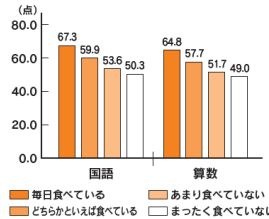


図 朝食摂取と体力合計点（小学校）

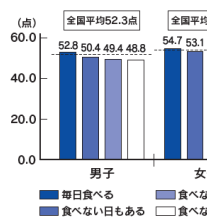


図 朝食摂取と学力テストの平均正答率（中学校）

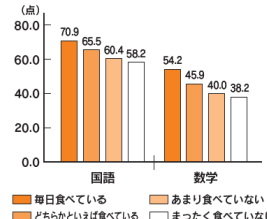
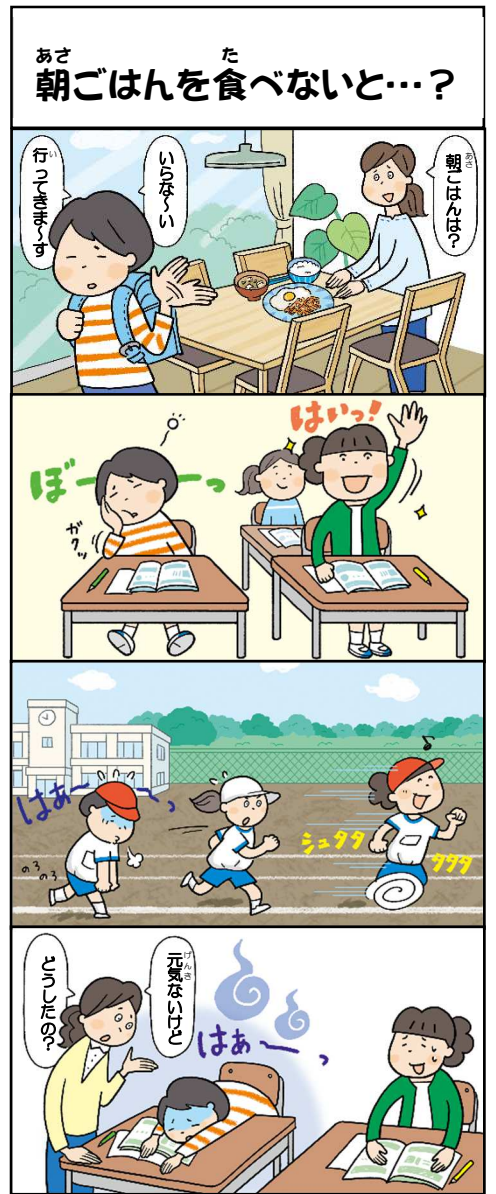
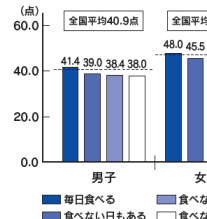


図 朝食摂取と体力合計点（中学校）

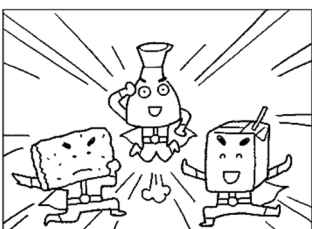


毎月19日は食育の日！ 給食センターでは、毎月の食育の日特別献立を予定しています。

令和7年度のテーマは、「和歌山発見献立」です。私たちの住む和歌山県は、紀伊山地と太平洋に囲まれた自然豊かな地域です。温暖な気候で育まれた、魅力的な食べ物がたくさんあります。和歌山県は、「果樹王国」と呼ばれるぐらい、梅やみかん、かき、桃、はっさく等が有名です。また、和歌山県沖に黒潮（日本海流）があるため、まぐろやかつお等、漁業も盛んです。その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥と言われている食べ物がたくさんあります。みなさんはどれぐらい和歌山県について知っていますか？今年度は、みなさんにそんな和歌山県の魅力を、献立表や給食を通じてお伝えしていきたいと思っています。ぜひたくさん見つけてみてくださいね。

《一学期の食育の日食材 ～和歌山発見献立～》

4月 高野豆腐



和歌山県発祥！

5月 梅



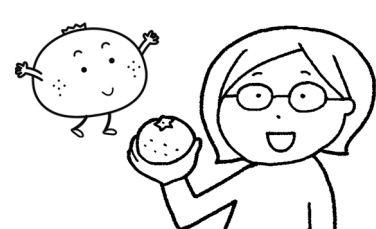
収穫量日本一！

6月 レタス



日本栽培発祥！

7月 バレンシアオレンジ



収穫量日本一！