

給食だより10月

さいたま市立原山中学校
平成25年9月27日

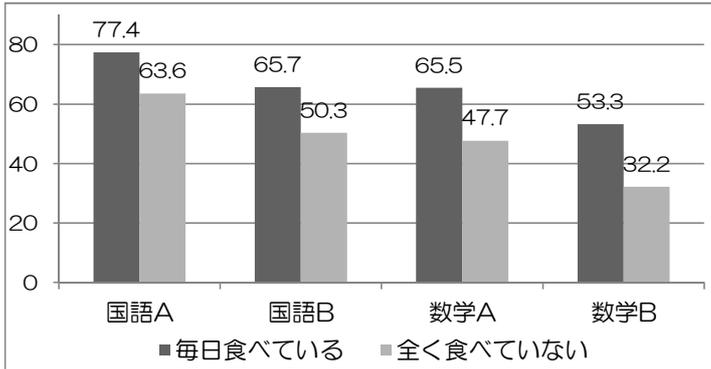
<朝ご飯を食べよう月間> 成績&体力アップには朝ご飯！！

朝ご飯を食べる習慣がある人とならない人では、勉強や運動、さらに心の健康にも大きな差が出ます。朝ご飯をしっかり食べて、一日を最高の形でスタートさせたいですね。

学力も体力も朝ご飯を食べた方が、成績がいいのが分かります!!

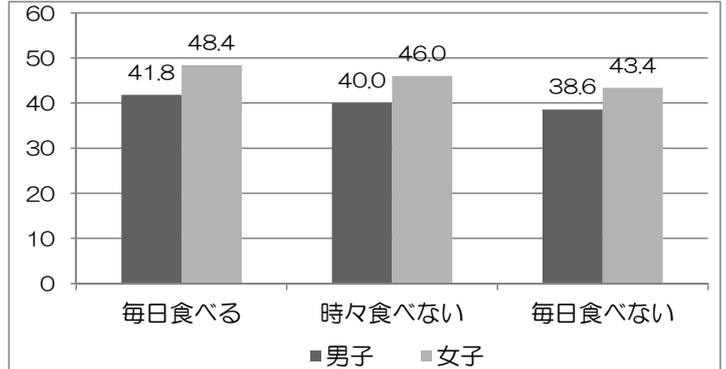
朝ご飯と“成績・体力”

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(対象:中学校3年生)



文部科学省「平成24年度 全国学力・学習状況調査」

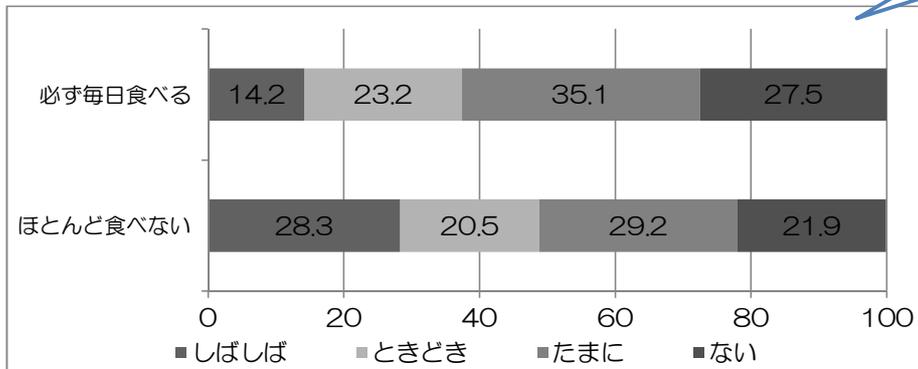
朝食の摂取と体力合計点との関係(対象:中学校2年生)



文部科学省「平成22年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

朝ご飯と“心の健康”

「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係(対象:小学校5年生、中学校2年生)



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告」

「必ず毎日食べる」の方が、イライラする割合が少ないことが分かります!!

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を補給するには、食事しかありません。夕食からの時間があく「朝」は、ブドウ糖が不足します。だから、朝ご飯は重要です。
また、朝ご飯の内容も大切。オススメは「お米」です。ご飯はゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇がゆるやかなため、脳にとっても良い影響をもたらします。
☆朝ご飯について、詳しく知りたい人は、「めざましごはん(農林水産省)」で検索してみてください。受験生向けの朝ご飯レシピも載っています。

地場産物を食べよう!

地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消(ちさんちしょう)」という言葉を知っていますか?地産地消は、作った方の顔が見えるという安心。新鮮でより安心な食材が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。

食育基本法に基づく「第2次食育推進基本計画」では、平成27年度までに地場産物の活用を30%以上としています。
(全国の活用状況は、平成20年度…23.4%、平成21年度…26.1%)

原山中では、いつもシャキシャキ新鮮な小松菜を“緑区の若谷農園さん”から、精米したてのツヤツヤしたお米を“見沼区の膝子農友会さん”と“西区の馬宮直売部さん”から、届けていただいています。

献立表では“小松菜”と“稲”のマークでお知らせしています。その日は、いつも以上に味わって、感謝していただきましょう!!

<今月の地場産食材>

- ・若谷農園さん(緑区)
「小松菜」
… 9日(水)、17日(木)、22日(火)
25日(金)、28日(月)
- ・膝子農友会さん(見沼区)
「お米(彩のかがやき)」
… 4日(金)、17日(木)、30日(水)
- ・馬宮米部会さん(西区)
「お米(コシヒカリ)」
… 7日(月)、23日(水)