



【令和7年9月号】  
栃木市立寺尾小学校  
給食共同調理場

立秋も過ぎ、曇の上では秋ですが、9月はまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、本調子にモラない人は、規則正しい生活リズムと食事をしっかりとって体調を整えましょう。

## 生活のリズムをとりもどそう 朝日をあびると体がめざめる！



わたしたちの体には、脳や肝臓、小腸などにそれぞれ、「時計遺伝子」というものがあります。この「時計遺伝子」は、体が1日約25時間の周期でリズムを作り、活動するように仕組まれています。しかし、朝日をあびたり、朝食を食べたりすると、時計遺伝子を刺激し体内リズムを1日24時間の周期に変えることができるのです。体調を整えるために、毎日、早起きをして朝日をあび、朝食をしっかり食べましょう。

## 朝ごはんで体内時計をコントロールしましょう



### 食べる時間は？

朝食は毎日規則正しく同じ時刻に食べましょう。同じ時間に繰り返し食事をとることが刺激となって、内臓にある体内時計を調節しています。

### 食べる内容は？

ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主食・副菜・汁ものなどをいつも一緒に食べてバランスの良い朝食をとりましょう。



## 災害に備えて



命の水は1日ひとり約3ℓが必要だそうです。

野菜ジュース



野菜不足必死の避難生活にいると便利。

チーズ・かまぼこ



保存食は炭水化物が主の食品が多いため、たんぱく質補給に。

菓子



個包装で長期保存できるものが便利。

## 食生活アンケートについて

寺尾小学校、寺尾中学校ともに全校児童生徒を対象にして7月に実施した、食生活アンケートの結果を毎月給食だよりでお知らせします。今月は給食についてです。

### 給食が好きですか(寺尾小)

③どちらかと言えば苦手

11%

②どちらかといえば好き

25%

### 給食が好きですか(寺尾中)

②どちらかといえ

ば好き

22%

①好き

64%

④苦手な食べ物がない

5%

③食べない

14%

②量を少なくして食べる

61%

①がんばって全部食べる

21%

### 苦手な食べ物が出た時どうしますか(寺尾中)

③食べない

22%

②量を少なくして食べる

26%

①がんばって全部食べる

52%

給食は、ただお腹を満たすだけではなく、食育として実施しています。とはいってもおいしく楽しく食べたほうが体にはいいわけで、味の好みも多種多様な世の中において、「みんなが満足する給食は」と悩む毎日です。アンケート結果では、大多数の児童生徒が、給食を好意的にとらえており、苦手な物も工夫して何とか食べようという意欲が見られました。今は飽食の時代で、食べたくないものは食べなくても困らない世の中ですが、やはり、いろいろな食品から多くの栄養素を摂取した方が体によいので、子どもたちにはできるだけ好きを買取してほしいと思っています。また、地球を大切にするといったSDGsの観点からも残さず食べることができるよう、ご家庭でも協力いただけたらと思います。

## ショクイス

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。



Q 秋の食材、きのこに含まれる栄養にはびっくりする働きがあります。どんな働きでしょう。

①まつげをのばす



②骨を強くする



③足を速くする



こたえ②

きのこに含まれるビタミンDは、骨をじょうぶにするカルシウムが、体の中に吸収されるのを助ける働きがあります。