給食だより　10月

令和８年　10月発行
東海村立東海南中学校

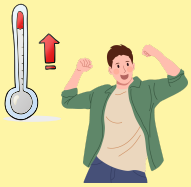
涼しい日が増え、少しずつ季節の移り変わりを感じる頃となりました。朝、布団から出るのが少し億劫に感じる日も増えてくる時期です。そんな季節だからこそ、朝の楽しみを見つけながら気持ちよく一日をスタートし、生活リズムを崩さずに過ごしていきましょう。



食生活実態調査を実施しました！

毎日朝食を食べない生徒は約５％も！

朝ごはんを食べるメリット



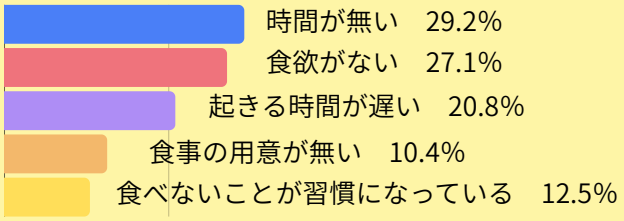
○体温を上昇させる
⬇
○脳や体の機能を目覚めさせる
⬇
○代謝を上げ・体内リズムを整えられる
⬇
○運動・勉強に集中して効率よく
できるようになる

まずは少量から！
楽しみな朝ごはんを考えてみよう！

好きな物や、おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど、食べやすいものから朝ごはんの習慣をつくっていきましょう！



朝食を食べない理由の約30%は
「時間がない」から
食べない習慣が、朝の食欲のなさにつながってしまう･･･。



私たちの体には生活のリズムがあり、食欲も普段の食事時間の影響を受けています。朝ごはんを食べない習慣が続くと、体がその生活リズムに慣れ、朝起きても空腹を感じにくくなることがあります。また、夕食の時間が遅かったり、夜食をたくさん食べたりすると、朝になってもおなかがすかないことがあります。

朝に自然とおなかがすくためには、朝ごはんだけでなく、早寝・早起きを心がけ、夕食や夜食の時間を見直すなど、生活全体のリズムを整えることが大切です。

給食と地産地消



10月は米・小松菜・長ネギ・さつまいもが東海産の食材になっています。

【地場産品を使用するメリット】



○地域の産業や経済を支えられる！
○輸送距離が短いため、新鮮で安い農産物が手に入れやすい！
○輸送に伴う環境負荷も軽減できる！

ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください！