



令和6年度第5号

9月2日発行

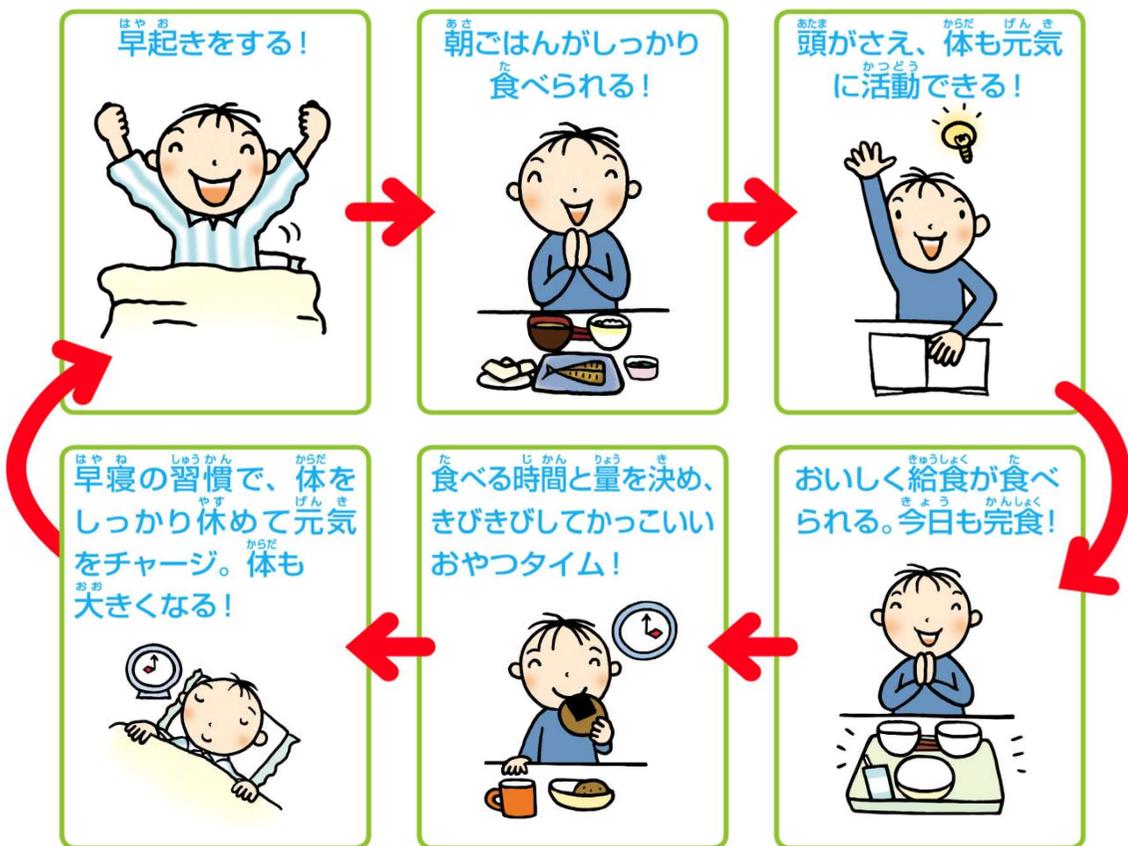
川口市立新郷小学校

# いただきます 9月

食育だより

## 朝ごはんを食べてハッピーサイクル!

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早起き」と「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。



夏休みに夜ふかし、朝ねぼうの悪い習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんを食べてよい生活リズムに早めにリセットしておきましょう!

## 給食室探検

1学期の給食終了の後、2年生が給食室の探検をしました。給食実施期間中は検便を合格している人以外は入れない、バックステージへの特別招待です。

給食が、どんなふうになられているのか、調理員さんが安全を守りつつおいしく作るためにどんな工夫をしているのか、みんな興味しんしんで見学していました。

2学期の給食作りもがんばります!!たくさん食べてくださいね。



## サマースクールの食育

### 3年 歯にいいおやつってなんだろう

それぞれに合った「いい歯のまもり方」を知り、「歯にくっつかない」「糖分が少ない」など、歯にいいおやつの選び方や、「だらだら食べない」「よくかむ」などのおやつの食べ方、選び方を勉強しました。

### 6年 成長ホルモンをGETしよう

成長期の今の過ごし方で成長ホルモンの量、骨の骨密度が変わる?自分の生活を見直し、食事をはじめ、よりよい生活習慣について考えました。

**通常の成長ホルモン分泌のパターン**

The graph shows growth hormone levels on the y-axis and time on the x-axis (0 to 24 hours). Key events are marked: 0時 (Sleep), 6時 (起床 - Waking up), 6時 (食事 - Meal), 12時 (食事 - Meal), 運動 (Exercise), 18時 (食事 - Meal), 24時 (睡眠 - Sleep). The graph shows peaks in growth hormone secretion during the night (around 0-4 AM) and after meals and exercise.