

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年5月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

元気の基本 ～早寝・早起き・朝ご飯～

新年度が始まって1か月がたちましたが、新しい環境には慣れてきましたか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がなくなったりしている人はいませんか？

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりととることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなどの重要な役割があります。



～早寝～

睡眠は疲れをとったり、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う。



～早起き～

朝の光を感じると、脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。



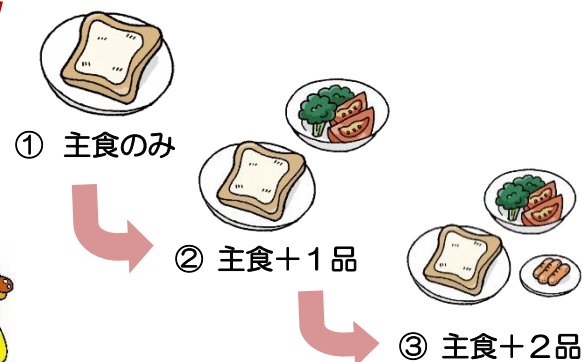
～朝ご飯～

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。

午前中元気に活動するために、朝ご飯を食べましょう。

朝ご飯をステップアップ！

朝ご飯に主食だけを食べている人は、野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



給食は「共食」の時間

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションを図り、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

給食は多くの人と一緒に食べる共食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい給食時間にしましょう。



知っていますか？ 7つの「こ食」

孤食

1人で食べること



小食



ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

固食

同じものばかり食べる



個食



複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと

濃食

濃い味つけのものばかり食べる



子食

子どもだけで食べる



粉食



パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

重要！

保護者のみなさまへ **学校給食費の徴収に関するお知らせ**

4月にもお知らせしていましたが、再度お知らせいたします。

○徴収開始月の変更について

令和6年度までは5月から徴収を開始していましたが、**令和7年度からは6月から徴収を開始し、6月～翌年3月までの10期で徴収させていただきます。**

○口座引き落としができなかった場合の再振替制度の廃止について

令和6年度までは納期限（口座振替日）に残高不足等で引き落としができなかった場合は、後日、再度の口座振替を行っていましたが、**令和7年度からは再度の口座振替は行いません。**