

総務委員会資料

平成28年2月5日

川崎市立中学校完全給食試行実施について

教育委員会

# 川崎市立中学校完全給食試行実施について

## 総務委員会視察概要

● 日 程 平成28年2月5日（金）

● 場 所 川崎市立東橋中学校

川崎市高津区子母口 730 電話 766-1649

● 視察者 川崎市議会 総務委員会

12名

● スケジュール

- 11:40 総務委員会開会  
理事者より資料説明  
学校長挨拶  
ランチルームより調理室見学
- 12:00 試食
- 12:25 4階配膳室へ移動
- 12:30 4校時終了、給食準備開始  
生徒の準備、喫食、片付け状況を見学
- 13:05 給食時間終了  
1階へ移動  
総務委員会閉会
- 13:10 視察終了

### 【当日の時程】

朝	学	活	8時25分～8時35分
1	校	時	8時40分～9時30分
2	校	時	9時40分～10時30分
3	校	時	10時40分～11時30分
4	校	時	11時40分～12時30分
給	食		12時30分～13時05分
休	憩		13時05分～13時25分
5	校	時	13時30分～14時20分
6	校	時	14時30分～15時20分
清	掃		15時25分～15時35分
学	活		15時35分～15時45分

### 【当日の献立】

- ・ロールパン
- ・黒丸パン
- ・牛乳
- ・マカロニグラタン
- ・キャベツのスープ煮
- ・りんご

### ●東橋中学校・子母口小学校の施設概要

- ・合築校舎 1、2階：管理諸室、小（1～5年、特別支援、特別教室）  
3階：小（6年）、中（1年、特別支援、特別教室）  
4階：中（2～3年、特別教室）
- ・敷地面積：約23,576㎡ ・建築面積：約6,386㎡  
・延床面積：約22,097㎡ ・給食室面積：約570㎡

### ●東橋中学校・子母口小学校の児童生徒数・学級数（平成27年5月1日現在）

東橋中学校

- ・1学年 8学級 325名  
・2学年 9学級 328名  
・3学年 9学級 330名  
・特別支援 4学級・(21名)人数は再掲  
・合計 30学級・983名

子母口小学校

- ・1学年 5学級・157名  
・2学年 5学級・166名  
・3学年 5学級・174名  
・4学年 4学級・135名  
・5学年 5学級・170名  
・6学年 5学級・150名  
・特別支援 4学級・(22名)人数は再掲  
・合計 33学級・952名

### ●給食調理委託業者

- ・一富士フードサービス株式会社（本年度小学校委託実績 富士見台小学校）

# 川崎市立中学校完全給食試行実施について

平成28年2月5日  
教育委員会 中学校給食推進室

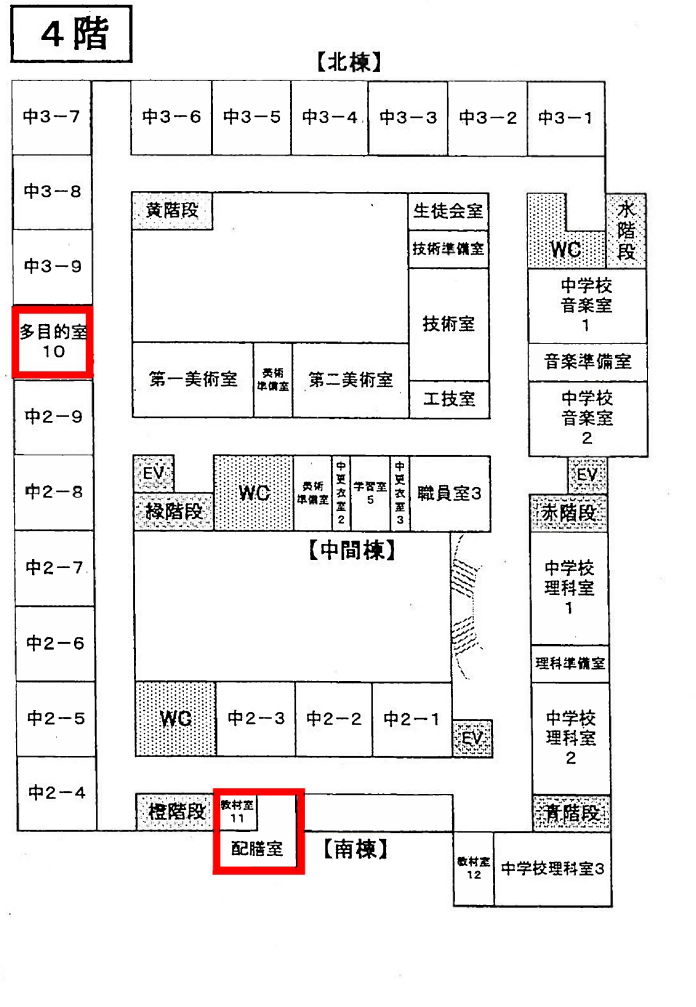
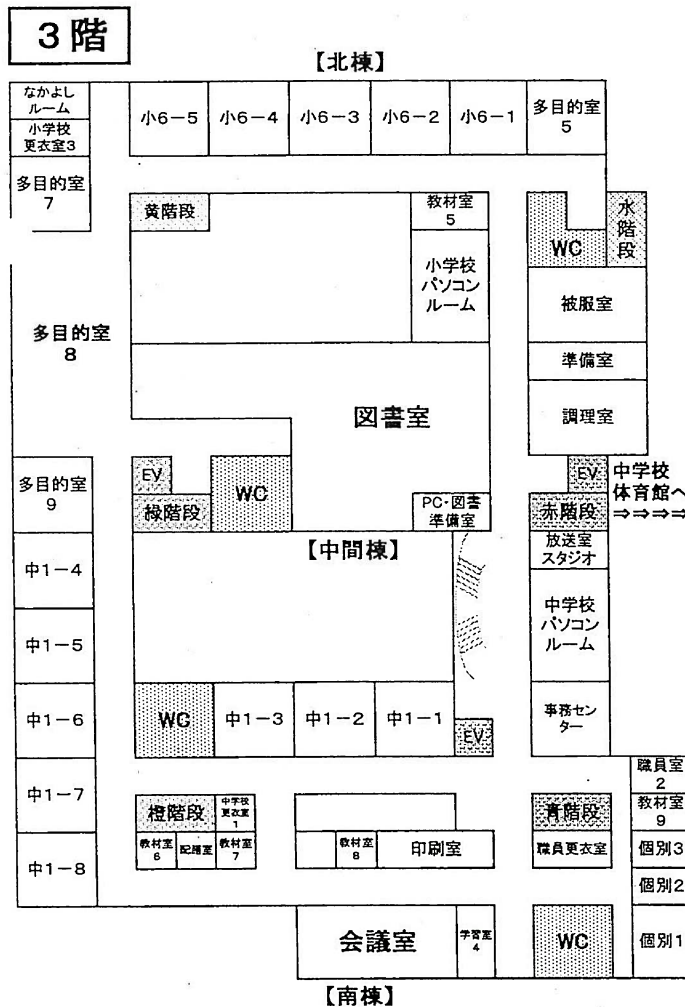
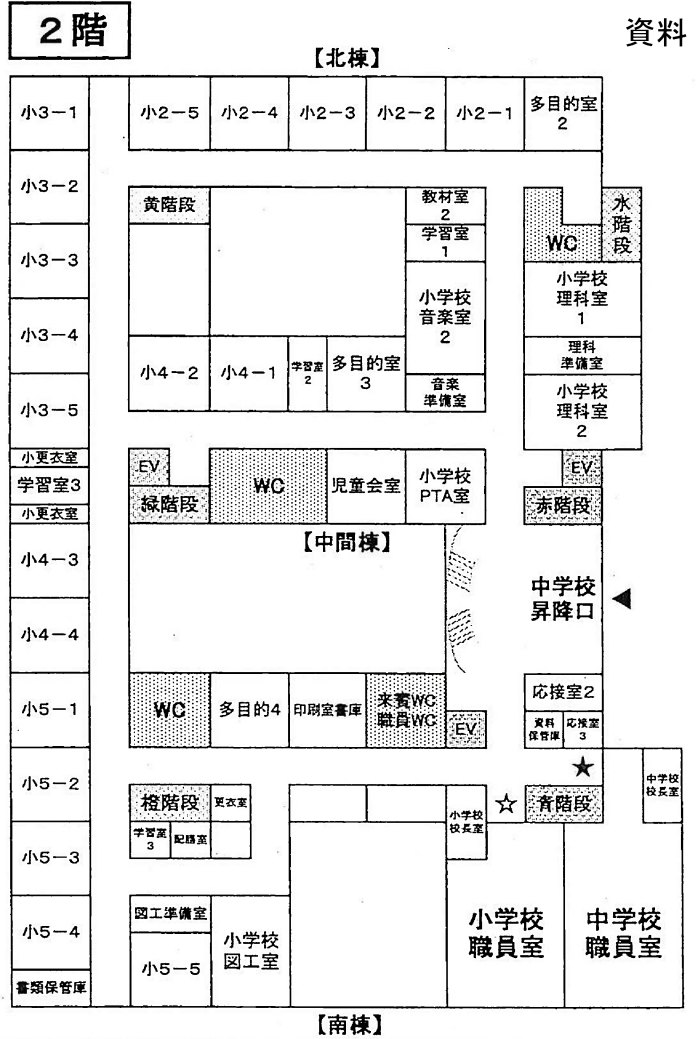
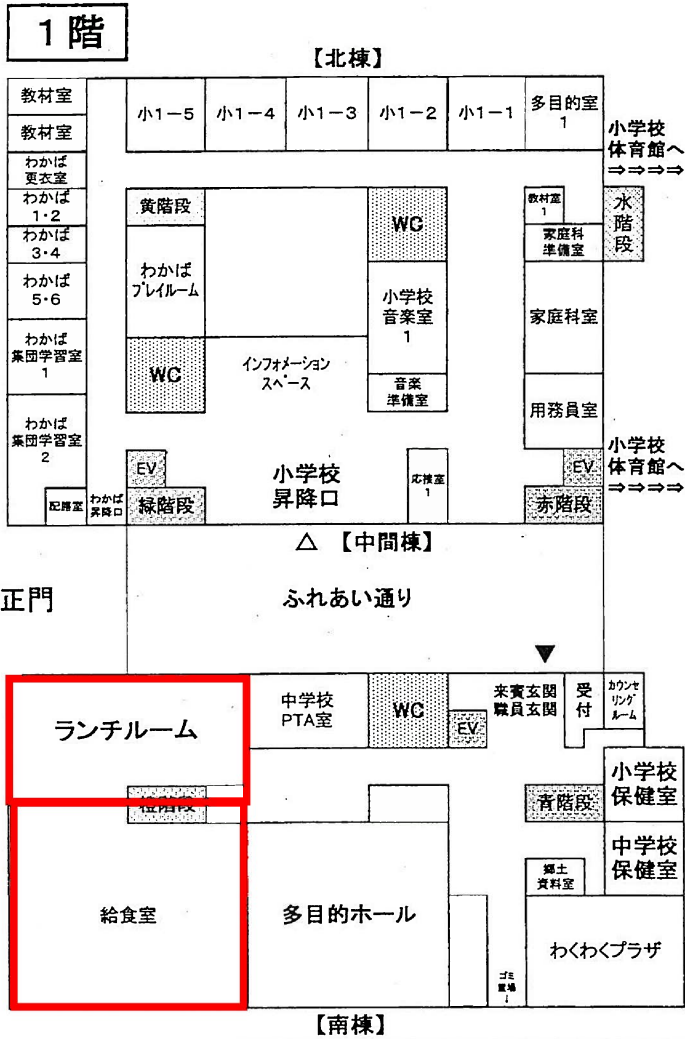
## 試行給食の内容

実施時期	平成28年1月7日～
対象学年	全学年・全員喫食
調理方式	小中合築校方式（子母口小学校との校内共同調理場にて調理）
調理業務	民間調理業者：一富士フードサービス株式会社
献立・物資	<ul style="list-style-type: none"> <li>市の栄養教諭・学校栄養職員が、栄養バランス等に配慮し、献立を作成</li> <li>家庭配布献立表は前月末までに学校を通して各家庭へ配布</li> <li>(公財)川崎市学校給食会を活用し、国産品を基本に安全・安心・良質な給食物資を確保。また、地産地消に配慮。</li> <li>食物アレルギーを有する生徒へは、「学校給食申込書」提出後に学校にて個別相談を実施し、特定原材料7品目（卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かに）の除去食を提供。</li> </ul>
食器等	<p>強化磁器食器：角仕切皿、飯椀 樹脂製食器：深皿、汁椀 樹脂製トレイ 食缶：一重食缶</p> <p>※箸（はし）・スプーン等については、各家庭であらかじめ献立表を確認し、必要な食具を持参</p>
給食衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>エプロン、帽子を貸与（当番終了後、各家庭で洗濯）</li> <li>※色は生徒の意見によりブルーに決定</li> <li>給食当番のマスクについては各家庭から持参</li> </ul>
学校給食を活用した食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>校内組織体制を整備</li> <li>食育通信や給食一口メモを発行</li> <li>給食指導や食物アレルギー等の職員研修を実施</li> <li>給食の時間における食に関する指導の実施。給食の準備から後片付けまでの一連の指導の中で行う給食指導の取組。</li> </ul>
給食費	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成28年1～3月分 <ul style="list-style-type: none"> <li>1・2学年 12,330円（牛乳代を含む）</li> <li>3学年 11,220円（牛乳代を含む）</li> </ul> </li> <li>その他の学校徴収金と同じく、口座振替により徴収</li> <li>「学校給食申込書」をあらかじめ提出</li> </ul>
給食時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成28年1月7日より給食実施に対応した時程での運用開始</li> <li>給食時間を35分間、昼休みを20分間と設定</li> </ul>
評価・検証	今後、生徒・保護者・教職員を対象に、試行給食に関するアンケートなどを実施予定
その他	試行給食の実施にあたり、ランチサービスは平成27年12月で終了
今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>試行実施 平成28年12月まで</li> <li>完全給食実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>平成29年 1月 東橋中、犬蔵中、中野島中、はるひ野中</li> <li>9月 南部給食センター対象校（22校）</li> <li>12月 中部・北部給食センター対象校（26校）</li> </ul> </li> </ul>

## 時程について

	給食実施前	給食実施後
朝 学 活	8:35 ~ 8:45	8:25 ~ 8:35
1 校 時	8:50 ~ 9:40	8:40 ~ 9:30
2 校 時	9:50 ~ 10:40	9:40 ~ 10:30
3 校 時	10:50 ~ 11:40	10:40 ~ 11:30
4 校 時	11:50 ~ 12:40	11:40 ~ 12:30
給 ( 昼 ) 食	12:40 ~ 13:00	12:30 ~ 13:05
休 憩	13:00 ~ 13:20	13:05 ~ 13:25
5 校 時	13:25 ~ 14:15	13:30 ~ 14:20
6 校 時	14:25 ~ 15:15	14:30 ~ 15:20
清 掃	15:20 ~ 15:30	15:25 ~ 15:35
学 活	15:30 ~ 15:40	15:35 ~ 15:45

# 子母口小学校・東橘中学校 校舎案内図



平成28年2月 (2016年2月)

# 献立表

給食回数19回  
【18回+自校献立1回】  
川崎市立東橋中学校

ご家庭で活用できるよう、献立ごとに食材と調味料を分量(g)とともに記入しています。(表中の分量は1〜3年生1人分です。)



アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について  
◆中学校給食では、除去対応するアレルギー品目は、卵、乳、小麦、落花生、えび、かに、そばの7品目です。7品目のアレルギー食品がある献立には「卵」「乳」「小」「落」「え」「か」を記載しています。

◆調味料(しょうゆ・酢・みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象としません。

献立名	加工食品	アレルギーの原因物質						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	
コロッケ	コロッケ			○				
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○				
おでん	揚げボール			○				
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○				
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○				
雪見だいふく	雪見だいふく	○	○					
ピリ辛中華スープ、ワンタンスープ	中華スープの素			○				
中華丼、春雨の中華スープ								
わかめとコーンのスープ								
はっこう乳	はっこう乳		○					
各種パン			○	○				
クロワッサン		○	○	○				

※そばは使用しません。左記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、大豆、とり肉・豚肉・さけ・いか・山芋・りんご・ごまもアレルギーの原因となることがあります。  
 ※2月3日使用いり大豆(袋)：落花生・えび・かに・ごま・カシューナッツを含む商品を同一工場で作っています。  
 ※しらす干し(ちりめん)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。  
 ※生わかめ・こんぶ・結びこんぶ・あおさ・焼きのり、えび・かにが生息する場所で採取しています。  
 ※十穀米【大麦(押し麦)・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米うるちひえ・アマランサス】：小麦・大豆のコンタミネーションの可能性が有ります。  
 ※雪見だいふく：小麦・大豆のコンタミネーションの可能性が有ります。

2月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米 ○牛乳 ○大根  
○ほうれん草 ○小松菜

※天候の都合により、県内産のものが納入できない場合もあります。

※給食の物資の産地及び放射能濃度検査結果については、川崎市教育委員会のホームページに掲載しています。(川崎市ホームページのトップページを覗いてください。情報(お知らせの一覧を見る)の「川崎市の学校給食(市立小学校・市立中学校・市立特別支援学校の献立表・給食物資の産地・放射能検査結果)」)

1	2	3	4	5
バターライス(精白米110g、バター2g) 牛乳 ポルシチ ポイル野菜 和風ドレッシング	発芽米ごはん(精白米95g、発芽玄米15g) 大根葉のふりかけ 煮魚 豚汁 はっこう乳 いよかん	ごはん(精白米110g) 牛乳 焼きのり コロッケ キャベツのおかかあえ ピリ辛中華スープ	ごはん(精白米110g) ふりかけ 牛乳 すきやき煮 みそ汁	ロールパン(30g) 黒丸パン(30g) 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ煮 りんご
●ポルシチ 油 0.6 ベーコン 1.3 豚肉(もも) 2.3 豚肉(肩) 2.3 赤ワイン 2 たまねぎ 3.3 にんじん 20 塩 1 こしょう 0.07 じゃが芋 70 湯 100cc キャベツ 46 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 6.5 砂糖 0.7 油 2.6 小麦粉 2.6 生クリーム 7.8 パセリ 0.6	●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 26 もやし 20 ブロッコリー 13 ゆで塩 ●和風ドレッシング(袋) ごま油 0.4 大根葉(冷) 13 ゆで塩 16 砂糖 0.3 塩 0.3 しょうゆ 0.5 白いりごま 2 白すりごま 1.3 けずり節 1.3 ●煮魚 さんま(筒切1/2) 60 しょうが 1 湯 適量 酒 3 砂糖 3 しょうゆ 5 酢 1 ●豚汁 ごま油 0.4 油 0.7 豚肉(もも) 16 ゆで塩 16 砂糖 7 にんじん 20 ごんにやく 13 大根 150cc じゃが芋 39 豆腐 26 赤みそ 9 白みそ 4 長ねぎ 13 ●はっこう乳 130cc ●いよかん(1/4) 34	●焼きのり (1/8切 5枚) 1.25 ●コロッケ 揚げ油 適量 コロッケ 80 ●中濃ソース 10 ●キャベツおかかあえ キャベツ 50 にんじん 13 ゆで塩 6.5 しょうゆ 0.2 けずり節 0.6 ●いり大豆(袋) 8	●ふりかけ けずり節 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 塩 0.06 しょうゆ 0.2 ●すきやき煮 油 1.3 豚肉(もも) 33 豚肉(肩) 33 酒 1 しょうゆ 0.6 しらたき 40 にんじん 13 湯 13cc 焼き豆腐 50 砂糖 3.9 しょうゆ 10 みりん 0.6 長ねぎ 26	●マカロニグラタン 油 0.6 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 33 にんじん 13 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 8 油 5 小麦粉 5 牛乳 78cc 塩 0.3 マカロニ 26 ゆで塩 粉チーズ 4.6 パン粉 0.9
エネルギー 843 kcal たんぱく質 28.0 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 868 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 35.4 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.4 g

かながわ産品  
学校給食デー

8	9	10	11	12
麦ごはん(精白米95g、麦20g) 牛乳 きのこのストロガノフ ポイル野菜 ごまドレッシング	ターメリックライス(精白米100g、ターメリック0.06g) ドライカレー 牛乳 長ねぎのポタージュ ぼんかん	ごはん(精白米110g) ゆかりごま めかじきのたつた揚げ 芋煮汁 ひじきのナムル	2月4日(木)の「かながわ産品学校給食デー」とは...? 神奈川県内産の食材を多く使用した献立による給食です。今回は、神奈川県内産の食材として、米・牛乳・大根・小松菜を使用します。 ◇◇◇県内産食材について◇◇◇ ○米 品種は、キヌヒカリ・さとまんの予定です。平塚市・伊勢原市・秦野市・藤沢市・厚木市・海老名市・小田原市などが主な産地です。 ○牛乳 主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市産の生乳を優先的に使用しています。他に千葉県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・岩手県・青森県・北海道・新潟県・秋田県産のものを使用する場合があります。 ※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとしています。 ○大根 平成25年の生産量は、全国6位で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、横浜市・藤沢市・横須賀市です。 ○小松菜 平成25年の生産量は、全国7位で、市内でも生産されています。	いちごジャム 20 食パン(30g)2枚 いちごジャム 牛乳 ミートポテトのチーズ焼き コーンソテー
●きのこのストロガノフ 油 1 豚肉(もも) 26 豚肉(肩) 26 たまねぎ 26 にんじん 85 にんじん 26 湯 40cc 塩 1.3 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 アレンジ 10 マッシュルーム 13 しめじ 5 油 13 小麦粉 4 生クリーム 5 パセリ 0.6	●ドライカレー 油 1.2 豚ひき肉(もも) 60 たまねぎ 48 にんじん 18 ホールコーン(冷) 24 塩 1.2 ウスターソース 3.6 トマトピューレ 5.8 しょうゆ 3 カレー粉 1 油 1.4 小麦粉 1.4 【さやいんげん 3.6 ゆで塩	●ゆかりごま 白いりごま 2.4 ゆかり粉 0.6 水 適量 ●めかじきのたつた揚げ 揚げ油 適量 【めかじき(角) 70 しょうが 1 しょうゆ 6.2 片栗粉 13 みりん 4 ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.3 しょうゆ 3 白いりごま 1.3 ひじき 0.7 もやし 40 にんじん 6.5 ゆで塩 13	●芋煮汁 湯 150cc けずり節 2.6 とり肉(皮つき) 10 とり肉(皮なし) 10 ごぼう 6.5 にんじん 13 大根 26 里芋 26 しめじ 13 みりん 2 しょうゆ 0.6 豆腐 5 片栗粉 0.6 水 20 長ねぎ 20	●いちごジャム 油 0.6 ベーコン 2.6 キャベツ 26 ホールコーン(冷) 52 塩 0.4 こしょう 0.01 ●ミートポテトのチーズ焼き 油 0.6 豚ひき肉(もも) 52 たまねぎ 52 にんじん 20 塩 0.3 こしょう 0.04 トマト水煮(缶) 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 2.6 チーズ 7.8 油 2 小麦粉 2 じゃが芋 90 ゆで塩 0.5 パセリ 4.5
エネルギー 863 kcal たんぱく質 29.4 g	エネルギー 899 kcal たんぱく質 38.9 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 36.6 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.7 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.2 g

## 給食はありません

◇◇ 献立表の見方 ◇◇  
(ごはん・パン・牛乳について)  
\*ごはらは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。  
\*飲用牛乳は全年齢200ccです。



15	16	17	18	19
麦ごはん(精白米95g、麦15g) ごま塩 牛乳 生揚げの四角煮 春雨の中華スープ	白パン(60g) 牛乳 とり肉のから揚げ ワンタンスープ フルーツポンチ	ごはん(精白米110g) 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	給食はありません	中華丼 [麦ごはん(精白米95g、麦15g)] 牛乳 わかめとコーンのスープ ピーチゼリー
●ごま塩 黒いりごま 2 塩 適量 ●生揚げの四角煮 油 0.6 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 40 砂糖 2.3 しょうゆ 4.6 トマトケチャップ 15.6 湯 13cc 赤みそ 4 生揚げ 85 長ねぎ 20 片栗粉 2 水	●春雨の中華スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 26 にんじん 13 湯 150cc キャベツ 20 塩 1 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 片栗粉 0.7 ●ワンタンスープ 湯 150cc 豚肉(もも) 7 豚肉(肩) 7 にんじん 13 たまねぎ 13 もやし 20 塩 1 こしょう 0.04 中華スープの素 0.6 しょうゆ 3.3 キャベツ 26 ワンタンの皮 13 チンゲン菜 6	●焼きのり (1/8切 5枚) 1.25 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 60 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.4 にんじん 6.5 切り干し大根 7.8 焼きちくわ 13 湯 13cc 砂糖 1.3 しょうゆ 3	●中華丼 油 1.3 豚肉(もも) 23 豚肉(肩) 2.3 乾燥きくらげ 0.4 にんじん 20 たまねぎ 20 ゆで塩 26 たけのこ(水煮) 10 塩 1.17 たまねぎ 33 白米 72 塩 1.3 しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 中華スープの素 0.2 オイスターソース 0.2 しょうゆ 1.7 なると 6.5 片栗粉 2.6 水 26 うずら卵(水煮) 26 ごま油 0.6	●わかめとコーンのスープ ベーコン 5 湯 180cc にんじん 6.5 たまねぎ 20 ホールコーン(冷) 26 塩 1.17 こしょう 0.03 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 水 6.5 生わかめ 6.5 ●ピーチゼリー 50
エネルギー 855 kcal たんぱく質 37.9 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 37.4 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.1 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.2 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.2 g

22	23	24	25	26	
クロワッサン(40g) 牛乳 スパゲッティイタリアン ベジタブルスープ りんご	ひじきごはん[麦ごはん(精白米85g、麦15g)] 牛乳 いかの吉野揚げ のっぺい汁 雪見だいふく	ごはん(精白米100g) 牛乳 てり焼きハン バーグ 白菜のクリームスープ ポイルブ ロッコリー ドレッシング いよかん	麦ごはん(精白米95g、麦20g) 牛乳 チキンカレー 大根ときゅうりの中華づけ	なら茶めし(精白米90g、十穀米5g) ごま塩 牛乳 おでん 白菜のおかかあえ ぼんかん	
●スパゲッティイタリアン 油 1.6 ベーコン 3 とり肉(皮なし) 47 たまねぎ 40 にんじん 16 塩 1 こしょう 0.06 マッシュルーム 5 トマト水煮(缶) 26 トマトケチャップ 26 チーズ 8.6 【スパゲッティ 54 ゆで塩	●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 5 たまねぎ 20 にんじん 13 湯 180cc 塩 0.9 こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 40 片栗粉 0.6 パセリ 0.65 ●りんご(1/4) 53	●ひじきごはんの具 油 0.6 とり肉(皮つき) 26 酒 1.3 ひじき 3.3 にんじん 13 焼きちくわ 13 湯 6.5cc 砂糖 3.5 しょうゆ 9 塩 0.8 酒 6 塩 0.4 片栗粉 9 ●のっぺい汁 湯 140cc けずり節 2.4 にんじん 18 大根 36 里芋 30 ごんにやく 18 油揚げ 6 塩 0.5 しょうゆ 3.6 長ねぎ 7 片栗粉 1.8 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 適量 いか 60 酒 0.8 塩 0.4 片栗粉 9 ●雪見だいふく 35	●てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 湯 5.5cc 砂糖 2.2 しょうゆ 3.3 みりん 2.2 【片栗粉 0.3 水 1 白いりごま 0.6 ●ポイルブロッコリー 油 0.6 フロッコリー 30 ゆで塩 ●ドレッシング(袋) 10 (マヨネーズタイプ) ※卵不使用 ●いよかん(1/4) 34	●チキンカレー 油 0.6 にんにく 0.6 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 33 とり肉(皮なし) 33 塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 湯 100cc たまねぎ 78 にんじん 40 塩 1.7 ウスターソース 4 じゃが芋 65 カレー粉 1 油 6 小麦粉 6	●なら茶めし 精白米 90 十穀米 5 いり大豆 7 しょうゆ 3.2 ●ごま塩 白いりごま 2.4 塩 0.06 湯 適量 ●おでん 湯 適量 けずり節 0.6 結びこんぶ 4.8 ごんにやく 24 大根 36 にんじん 18 とり肉(皮なし) 24 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 12 砂糖 1.2 塩 0.4 しょうゆ 6 がんもどき 24
エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.7 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 34.4 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 35.0 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.3 g	

29日(月)は  
自校献立メ  
ニューとなり  
ます。



# 朝ごはん食べていますか？



### 朝ごはんが大切なのはなぜ？



1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

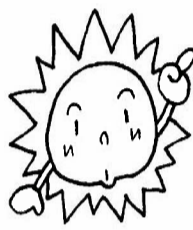
朝ごはんを食べるということは、睡眠による『休息モード』から『活動モード』へ心身を切りかえ、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる事が、さまざまな実験によって証明されています。また、睡眠中に下がった体温が上昇して血流が良くなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始め、腸が刺激されて便通が良くなります。

1日を元気に過ごすため、毎日朝食をとるように心がけましょう。

### 朝ごはんを食べて体が目覚める



### 今まで朝ごはんを食べなかった人へ朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

### 「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

### 知って得する「早寝早起き朝ごはん」クイズ

( )に○か×で回答してください。

- Q.1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題無い ( )
- Q.2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ( )
- Q.3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ( )
- Q.4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q.5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ( )
- Q.6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい ( )
- Q.7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ( )
- Q.8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ( )
- Q.9 朝食を抜くとやせられる ( )
- Q.10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ( )

\*答えは一番下にあります。

(引用：文部科学省「早寝早起き朝ごはんを輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」)

何問正解できましたか？

10問正解

すばらしい！その知識をもって、早寝早起き朝ごはんを実践しましょう。



6問以上正解

おいしい！早寝早起き朝ごはんは、あなたの体調を整えるのにも重要です。



5問以下

気をつけよう！早寝早起きができていますか？自分の生活リズムを見直してみましょう。



### Q.10の答えの解説

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。また、満腹の状態では就寝すると、食べたものを消化するため、眠っている間に胃腸が活発に働き、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下する原因にもなります。

### ★アドバイス★

夕食はできるだけ就寝の2時間前までに済ませましょう。部活や学習塾などで帰りが遅くなり食事の時間が遅くなる場合には、部活や学習塾の前に少し食べて、終わった後の食事を軽くするなどの工夫が必要です。

### 保護者の皆様へのお願い

学校給食は、保護者の皆様から納めていただく給食費で支えられています。

本市では、食材費だけを「給食費」として保護者の皆様にご負担いただいています。人件費・光熱水費などは含まれていません。

子どもたちへ、おいしく、バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までの給食費のお支払いにご協力ください。

