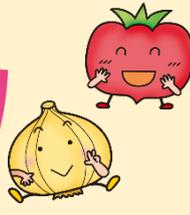




しょくいく

食育だより



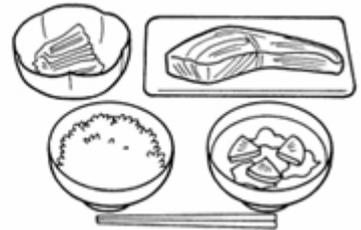
小高区4小学校
No.3
2019. 6. 14

6月17日～21日は「朝食について見直そう週間」です

この週間は、生活リズムを改善し、朝食を基本とした望ましい食習慣を身に付けることを目的とした週間です。福島県で実施されているもので、朝食内容の調査を行います。

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



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？

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切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始めて腸が刺激され便通が良くなります。

また、脳はブドウ糖をエネルギー源にしている、これはご飯などに多く含まれている炭水化物からつくられます。脳は睡眠中でも休みなくはたらいっているため、朝起きた時には夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。

だからこそ、朝ごはんを食べて新たにエネルギーを補給する必要があります。さらに、朝ごはんによって、記憶力・集中力が高まり、学力アップにつながる事が様々な実験により、証明されています。

朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



6月は「食育月間」です

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしていただければと思います。

「食育」ときくと、難しいようなイメージもあるかもしれませんが、家庭で簡単にできることもたくさんあります。

- ・家族で食卓を囲む
- ・一緒に食事の支度をする（料理だけでなく、材料の買い物や収穫など）
- ・食事の後片付けなどの手伝いをさせる
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整える
- ・家庭菜園や農業など体験する機会を持つ
- ・地域に伝わる料理や行事食について話す



家族やお友達と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすることを「共食」と言うこともあります。「共食」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。ぜひ、ご家庭でもできることから食育に取り組みたいはいかがでしょうか。



食べ物のはたらきを知ろう

食に関する学習 3年生

5月29日に3年生が、栄養教諭の先生と食に関する学習を行いました。食べ物には大きく分けて「赤・黄・緑」の3つのはたらきのグループがあります。どのグループも大切なはたらきをしていることから、苦手な食べ物も体にとって大切だということがわかりました。さらに、給食のメニューをそのはたらきごとにグループ分けをしてみると、バランスのよい食事であることに気がつきました。

苦手な食べ物も体にとって大切なはたらきがあることから、苦手な食べ物に挑戦する方法をみんなで考えました。

つつい苦手なものは遠慮がちになってしまいましたが、この学習をした3年生は、給食での完食を目指して頑張っています。



マメ知識



「食」は「人」を「良」くすると書きます。家族や友達と楽しく「食」べる、おうちの人がつくってくれたものをおいしく「食」べる、農家の人や漁師さん、お店の人などのことを思い出しながら「食」べる、命を分けてくれる食べ物たち、自然に感謝して「食」べる、そして自分が元気でいられるように「食」べるなど、食べることにはいろんな意味があり、どれもみんなを良くすることばかりです。「人」を「良」くする食事について考えたいですね。