

食育だよ

北九州市立 大原小学校
No.2 栄養教諭 西嶋 真紀



6月は「食育月間」です。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。学童期の心身の成長を育むため、この機会に毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ったり、普段の食生活を見直してみましょう。



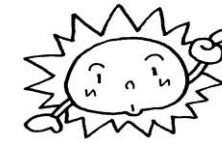
朝ごはんでは元気いっぱい！！



朝ごはんには、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで体をあたため、血液の流れをよくします。それに、食べ物が体に入ることによって胃や腸が働いて、うんちが出やすくなります。

また、頭で考えるためには、脳がしっかり動かないといけません。脳は寝ている間も動いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べると、脳にもエネルギーがいき、午前中の学習がしっかりできます。

朝食が食べたくなるポイント

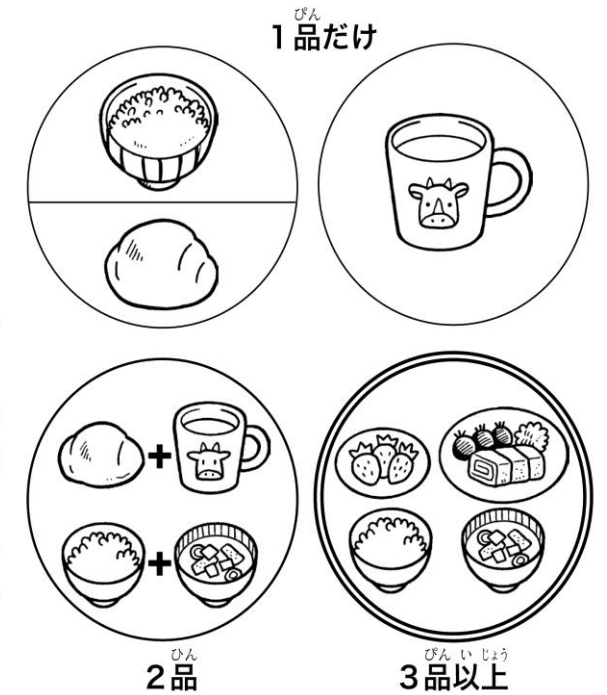


- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



<p>あなたは</p> <p>毎朝</p> <p>どっちかな？</p>	<p>朝から元気くん</p>	<p>朝からへろおくん</p>
	<p>ふりかえること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝は早めに起きる ・朝ごはんはしっかり食べる ・トイレですっきり！ 	<p>VS</p> <p>ふりかえること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝坊ばかり ・朝ごはんぬき ・便秘 ・夜食を食べる ・夜遅くまで起きている

☀️ **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**
白玉焼き、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

朝ごはん
1日を元気にスタート!

■ 脳の活動に
働きだす

■ 体の調子
よくなる

■ 体の栄養になる

■ 目のめぐりが
よくなる

■ 心もち
しなやかになる