

毎月19日は「食育の日」!

食育だより



令和5年5月

北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校

栄養教諭 富森 記三代

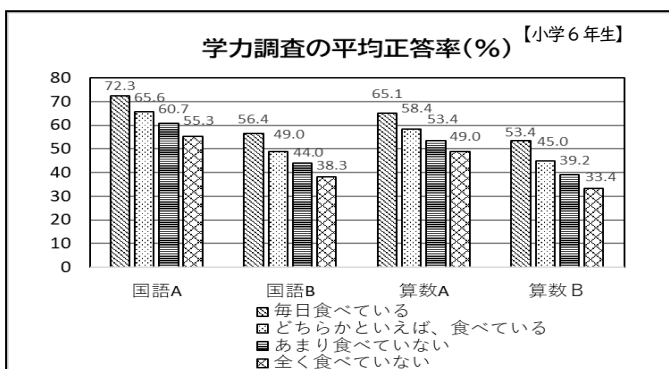
新しい学年が始まって1ヶ月が経とうとしています。

毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ご飯をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

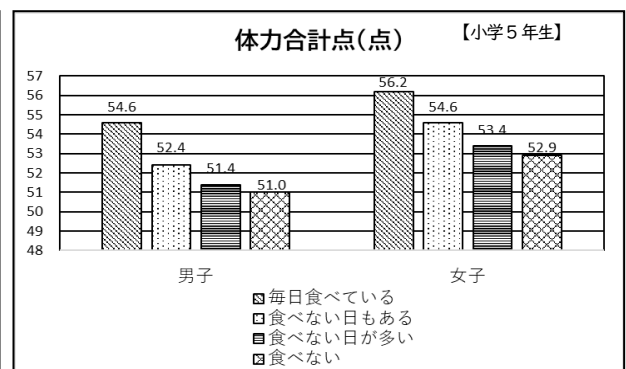


～朝ごはんは学力アップ! 体力アップ!～

朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて、学力や体力が高い傾向にあることが文部科学省等の調査で分かってきています。朝ごはんの大切さは、データにもはっきりと表れています。以下の資料は少し古いですが、朝食が学力や体力に及ぼす影響を示す資料としては根本的に変わりません。



出典：文部科学省 平成30年度全国学力・学習状況調査



出典：スポーツ省 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

朝食を食べているかどうかは、生活習慣病にかかりやすいなどの子どもの健康面や、「やる気」が減退するなどの行動面にも影響があると言われています。学校生活の中で、子どもたちの力をより発揮させ、力を伸ばしていくためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けることが大切です。

— 朝ごはんの大切な役割 —

- 体全体を目覚めさせる。
- 寝ている間に下がった体温を上昇させ、血流をよくする。
- 朝の排便をスムーズにする。
- 集中力が高まり、しっかりと勉強することができる。

※朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは、おにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣付けていきましょう。



5月5日は「こどもの日」
('端午の節句')

<「^{たんご}端午の^{せっく}節句」にちなんだ献立 5月8日(月)>

端午の節句の行事食として、「柏もち」を取り入れています。

「柏もち」を包む柏の葉は、新しい葉(新芽)が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎがいなくなる」「子孫繁栄」の縁起物とし、子どもたちの健やかな成長を願って食べるとされています。昔から伝わる伝統行事や伝統食を大切に受け継いでいきたいものです。

