

食育だより



北九州市立曾根東小学校
食育担当 高山五月

梅雨^{つゆ}に入り、蒸^むし暑い日^{あつひ}が続^{つづ}いています。疲^{つか}れやすい時期^{じき}です。しっかり給食^{きゅうしょく}を食^たべて、病^{びょうき}気^きにかからないようにしまし^しょう。

またこの時期^{じき}は、食中毒^{しょくちゅうどく}の予防^{よぼう}が大切^{たいせつ}です。手洗^{てあら}いをしっかりしまし^しょう！

しっかり
食べよう
朝ごはん



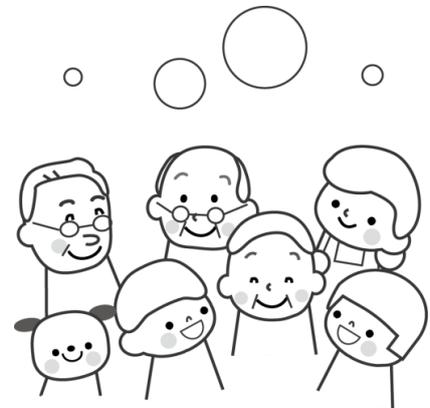
家庭^{かてい}での食育^{しょくいく}のポイント

- 旬^{しゅん}のもの^{もの}をなるべく使^{つか}い、季節感^{きせつかん}をだす。
- 添加物^{てんかぶつ}に気^きをつける。
- バランスのよい食^{しょくじ}事を心^{こころ}がける。
- 食^{しょくざい}材^{ざい}や栄^{えい}養^{よう}素^そについて話^{はな}す。

〔自分でできること！〕

- 食^{しょくじ}事^じづく^{づく}りの手^て伝^{でん}い^いをす^する。
- 好^すきき^きらい^{らい}をせ^せず、残^{のこ}さ^さないよ^ようにす^する。
- 味^{あじ}の濃^こい外^{がい}食^{しょく}やファ^ふス^ストフ^フード^{ード}は控^{ひか}え^える。

6月^{がつ}は「食育^{しょくいく}月間^{げっかん}」です！



この食^たべ物^{もの}はど^{どこ}でと^とれたの^のかな？お^おい^いし^しい^いね！

「い^いた^ただ^だき^きま^ます、ご^ごち^ちそ^そう^うさ^さま。」
み^みん^んな^なで会^{かい}話^わして食^たべると楽^{たの}しい^いね♪

肉^{にく}や魚^{さかな}、豆^{まめ}や野^{やさい}菜^{さい}、何^{なん}でも食^たべ^べるよ！



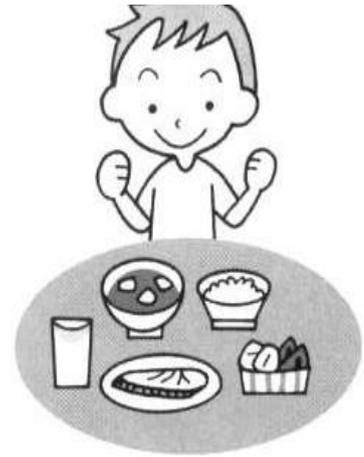
平成^{へいせい}17年^{ねん}に「食^{しょくいく}育^{いく}基^き本^{ほん}法^{ぽう}」が制^{せい}定^{てい}され、食^{しょくいく}育^{いく}推^{すい}進^{しん}基^き本^{ほん}計^{けい}画^{かく}により、毎^{まい}年^{とし}6月^{がつ}は「食^{しょくいく}育^{いく}月^{げっ}間^{かん}」、毎^{まい}月^{つき}19日^{にち}は「食^{しょくいく}育^{いく}の日^ひ」と定^{さだ}められ^られ^ました。

私^{わたし}たち^{たち}の身^み近^{ぢか}にあり、当^あたり^{まへ}前^{まえ}のよ^ように感^{かん}じ^じてい^いる「食^{しょく}」につ^ついて、改^{あらた}め^めて見^み直^{なお}す機^き会^{かい}にしま^ませんか？

しっかり 食べよう 朝ごはん！

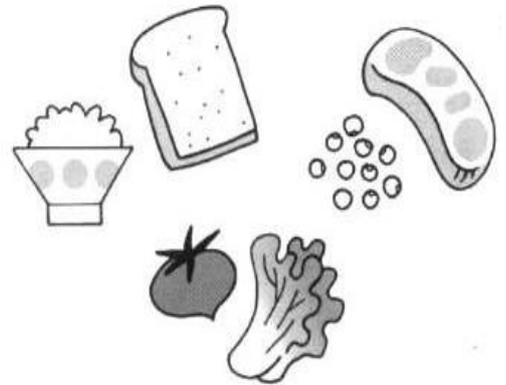
なぜ朝ごはんが必要？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になります。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめ？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物から作られます。では炭水化物を多く含むパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁が不足すると疲れやすくなります。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に必要な量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには朝ごはんから野菜をしっかり食べましょう。野菜には食物繊維が多く、排便をうながします。



給食指導では「朝食の大切さ」をお話しすることもあります。勉強や運動をするためにも朝食は大切ですね。栄養をしっかり補給して、元気に登校しましょう！



 **北九州市**
CITY OF KITAKYUSHU

がっこう きゅうしょく しゅう
学校給食レシピ集

くらしの情報 → 子育て・教育 → 小・中・特別支援

トップ

くらしの情報

現在位置： [トップページ](#) > [くらしの情報](#) > [子育て・教育](#) > [小・中・特別支援学校](#) > [学校給食](#) > [学校給食レシピ集](#)

学校給食レシピ集

-  [学校給食献立レシピコンクール受賞献立レシピ集](#)
-  [学校給食レシピ集](#)

-  [学校給食レシピ集2 \(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当\)](#)

学校給食

-  [中学校完全給食](#)
-  [学校給食調理業務の民間委託](#)
-  [学校給食レシピ集](#)