

8・9月 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。



給食目標
朝食の大切さを考えよう

大切ですよ朝ごはん！

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子供の割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝ごはんを食べない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう！



体を目覚めさせる！



食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

上手に間食をとみましょう！

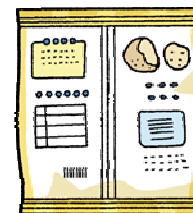
だらだら食べはやめましょう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

食品表示をみましょう！

市販の菓子などを選ぶときは原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを確認しましょう。

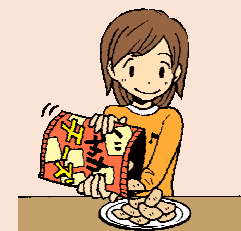


Q. どんな間食が良いの？

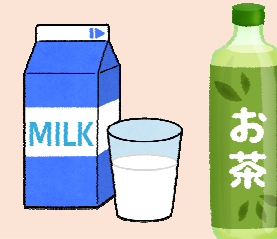
不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をヨーグルトや小魚などで補いましょう



スナック菓子等は皿に取り分けるなどして適度な量で食べましょう



清涼飲料ばかりを飲まないよう、牛乳やお茶などを飲むようにしましょう



食育標語紹介

赤・き・みどり ぼくのだいじな お友だち
いただきます かんしゃの気持ちを わすれずに
一日の げんき出すのは あさごはん
うれしいな みんなでたべる あさごはん
いただきます げんきになれる おまじない
あさごはん しっかりたべて いってきます