



しよくいく

食育だより



令和3年度 第4号

2021年9月6日

福岡小学校

栄養教諭 榊原由美子

2学期がスタートしました

夏休みは終わりましたが、緊急事態宣言中のため、分散登校からスタートしました。給食時間も今まで以上に気を付けて対策をしています。夏休み中の生活リズムはどうでしたか。生活リズムを元に戻すため、早寝、早起き、朝ごはんを守って学校に来てください。



1日のスタートは朝ごはんから

4～6年生に実施した「すこやかアンケート」によると、毎日3食しっかりと食べていると答えた児童は、83%でした。しっかり3食を食べることは、生活リズムを整えるためにとっても大切です。

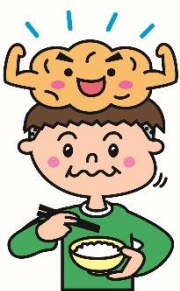
★朝ごはんを食べるメリット★

①体内時計がリセットされる（からだの目覚ましスイッチ）



体内時計とは、1日のリズムを刻んでいる身体に備わっている時計のことです。1日は24時間ですが、体内時計は25時間サイクルで刻んでいます。そこに生じる1時間のずれをリセットするために必要なのが、「朝の太陽の光」と「朝ごはん」です

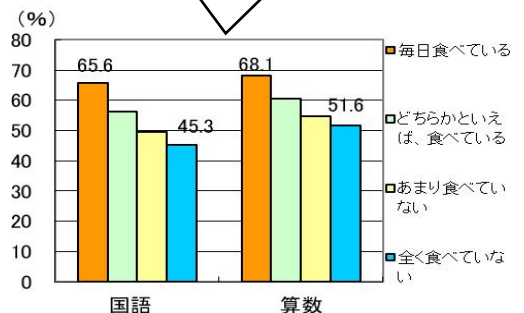
②脳に良い効果がある（脳の目覚ましスイッチ）



脳の栄養になるのは、炭水化物（糖質）だけです。糖質を補給することで、脳が活性化するので、「朝ごはんを毎日食べる子の方が成績が良い」という報告もあります。

ただ一方で、糖質だけでなく、栄養バランスの良い食事が重要であるとも言われています。

「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



文科省「令和元年度 全国学力・学習状況調査」



「ごーやぎゅうにくのそろった朝ごはんを食べよう」

★★★ごーやぎゅうにくのそろった朝ごはんを食べるために★★★

てがる た はじ
手軽に食べられるものから始めよう

<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">ご</p> <p>ごはん パン シリアル など</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">や</p> <p>カット野菜 ミニトマト など</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">ぎゅう</p> <p>牛乳 ヨーグルト チーズ など</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">に</p> <p>ゆでたまご さけフレーク ウィンナー など</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">く</p> <p>くだもの ・バナナ ・りんご ・ぶどう など</p>
---	---	--	--	---

べんぴ よぼう やく た めざ
③便秘の予防に役に立つ（おなかの目覚ましスイッチ）

朝ごはんを食べることで、胃や腸が刺激され、排便リズムを作ることができます。食物繊維が多い果物や野菜を食べると、より良い効果が期待できます。

たいおん じょうしょう めざ
④体温が上昇する（からだの目覚ましスイッチ）

朝ごはんを食べると、食べものを消化するエネルギーが作られるため、体温が上がります。体温を維持するためには、肉や魚、卵、豆腐などのタンパク質を多く含むものを食べましょう。



給食レシピを知りたい、今日の給食の感想など、食に関することなら何でもいいので、御意見をお待ちしています。保護者の方の御意見も大歓迎です。1階配膳室前の御意見箱へ入れてください。食育だよりで紹介していきます。



※きりとり※

しょくいん ごいけんぼこ
食育だより御意見箱

年	組	名前
---	---	----