

# 食育だより



令和6年  
5月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

しんがつき きゅうしょく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん  
新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を  
たの 楽しみにしてくれているようです。

さて、せいちょうき ある 子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでと  
ても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっか  
り食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種  
で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収が  
ゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけで  
なく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は  
限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている  
間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給  
し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると…

すのう  
さえわたる頭脳!



のう はたら げん  
脳を働かせるエネルギー源となり、  
べんきょう しゅうちゅう  
勉強によく集中できます。

からだ げんき  
体に元気をチャージ!



げんき からだ うご しゅうちゅうりよく  
元気に体を動かします。集中力も  
たか よぼう  
高まり、けがの予防につながります。

こころ  
心もウームアップ!



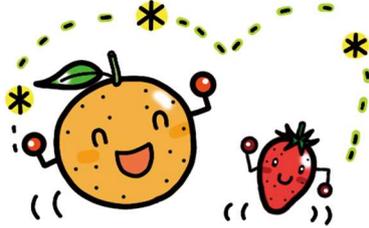
せいかつ とのり しよくたく かこ  
生活リズムが整い、食卓を囲んで  
いち あか  
1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機  
質)を含み、エネルギー源にもなるくだもの、朝ごはん食べてこそ真価が発揮される  
という意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだ  
けでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含んだ食事全体の質を高めます。どちらも  
朝食の頼もしいパートナーです。

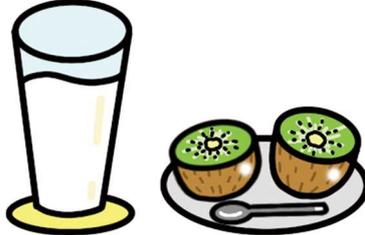
## くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな  
栄養素がとれる!



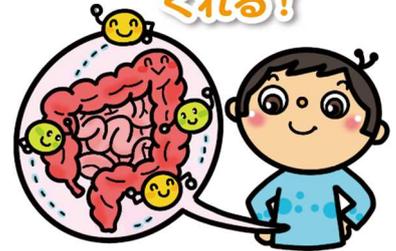
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で  
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして  
くれる!

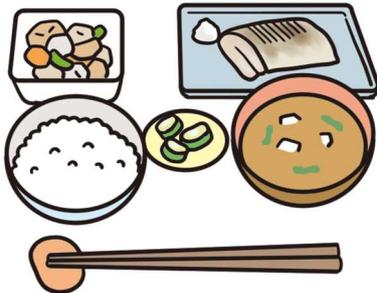


くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。



## お手伝いしてるかな?

おうちの食事では、食事の準備、調理、片づけ・・・など、お手伝いをしていますか?おうちの人に「いつもありがとう」という気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いを試みましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができることは進んでお手伝いしましょう。



いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

かた  
おうちの方へ

家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通じた家族の間の楽しいコミュニケーションづくりにもぜひお役立てください。