

しょくいく 食育だより 5月号



令和7年度
宇都宮市立城東小学校

～お子さんといっしょにご覧ください～

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



あさ げんき にち
朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

わたしたちは朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、と1日に3回の食事をしています。その中でも「朝ごはん」が大切とされているのはなぜでしょう。朝ごはんは、わたしたちの眠っている体を起こすスイッチの役割があり、生活リズムを整え、体を活動モードにしてくれるからなのです。

3つのスイッチ

のう ねむ あいだ
脳は眠っている間も働いています。
あさ のう すいみんちゅう
朝の脳は睡眠中の活動でエネルギー不足になっています。朝ごはんはエネルギーを補給しなければなりません。



あさ 朝ごはんを食べることで胃などの消化器系が活動を始めます。朝ごはんによって生活リズムが整うと、すっきりと便を出すことができます。



すいみんちゅう たいおん さ
睡眠中は体温が下がります。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が元気に動きだします。



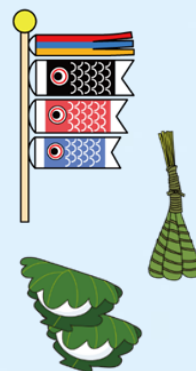
「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？ 朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そして何より、家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。

こどもの日と端午の節句

5月5日はこどもの日ですが、端午の節句も同じ日です。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日です。一方、端午の節句は、中国から伝わった風習で、古来から男の子の健やかな成長を願って行われる行事です。

鯉のぼりや兜・五月人形は、元気にたくましく育てほしいという願いが込められています。ちまきや柏餅を食べ、菖蒲湯に入り、無病息災を願いましょう。



成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜、わかめ、ひじきなどの海藻類に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。



知っていますか？ 食物アレルギー



食物アレルギーは、本来害のない食品（卵・牛乳・小麦・そば・エビなど）に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、咳が出て息が苦しくなる、体調をくずすなどの症状が出ることをいいます。食物に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命に係わることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

ごみゼロの日と「ごみ減量化推進週間」(5月30日～6月5日)

5月30日は、530で「ごみゼロ」の日です。食品ロスは、世界中の問題ですが、特に日本においては、食料自給率が低いために、全食料のうち60%以上も世界中から輸入しているにもかかわらず、食品ロスの排出が世界でも上位にあるというのは、とても大きな問題です。

一人一人が食べ物を大切に、無駄にしないという気持ちを持つことが大切です。給食も残食が多く見られます。苦手な食べ物もあるとは思いますが、食べ物を大切にするという気持ちと、自分の健康のために食べるという意識を持って食事をするようにしましょう。