



食育だより



新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新学期が始まって1か月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。

ところでみなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。



朝ごはんを食べよう

元気のみなもと



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このような活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

朝ごはんを食べると学力も気力もアップする！？

文部科学省の「平成30年度学力・学習状況調査」の結果によると、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツセンターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝ごはんを毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。

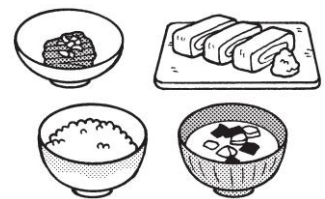


Q. 朝ごはんはなんでもいいの？

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

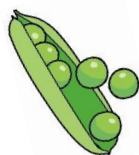


朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。忙しい朝にすべてをそろえるのは大変ですが、前日の残り物の野菜をみそ汁の具にしたり、火を使わないツナや納豆、不足しがちな乳製品やフルーツなど、いつもの朝食にプラスするだけで必要な栄養素を摂取することができます。

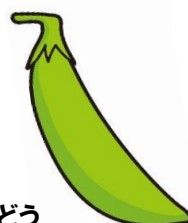


豆のさやむきをやってみよう

春はグリーンピースやそらまめなどが旬を迎えます。そこで豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。じっくり観察してみましょう。



グリーンピースはえんどうの仲間で、さやの中の豆を食べる食物繊維が豊富な野菜です。ほかにもえんどうの仲間には、さやごと食べるさやえんどうやスナップえんどうがあります。



スナップえんどう



さやえんどう

