

食育だより

5月

西原小学校
令和6年 給食係
お子さんと一緒にお読みください

新年度が始まり1カ月が経ちました。勉強に運動にそして暑さで少し疲れがたまって、食欲が低下するかもしれないですが、しっかり栄養バランスをとり運動会を全力で頑張りましょう！

みなさんの体は何から作られているか知っていますか？

私たちの体は、食べた物を介して体内に取り入れた、たんぱく質や脂質、糖質、無機質（ミネラル）などの栄養素と呼ばれる物質と水分で作られています。また、体の細胞には寿命があって、壊れた細胞は食べ物から得た栄養素を材料として、常に補修されています。したがって、丈夫な体を作り、元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をする必要があります。

栄養は何に使われている？

体を動かす力となる



みなさんが体を動かすためにはエネルギー（糖質）が必要です。

体をつくる



体の筋肉や骨をつくるにはたんぱく質が必要です。

体の調子を整える



体を健康に保つためにはビタミン・ミネラル（無機質）が必要です。

健康な体は毎日の食事から！！

主食、主菜、副菜を基本に多様な食品を組み合わせることでバランスよく食べて運動のできる強い体になろう！
主食を食べないで副食に偏った食事をしたり、朝食を抜いたりしていると、バテやすくなってしまいます。

脳の働きアップ

体温が上がる

胃腸が働く

排便すっきり



血流がよくなる

朝ごはんをしっかり摂ると1日を気持ちよくスタートできます。そして、勉強や運動に思いっきり自分の力を発揮することができます。

朝ごはんのすごい力！脳と体をウォーミングアップ