

運動会 食育だより

第2号 令和4年5月19日発行 豊郷北小学校

もう少しで運動会です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう！



朝ごはんはしっかり食べましょう！



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直しましょう。

朝ごはんを 食べるとういこと



- ① 体温をあげて、一日の活動の準備を整えます。
- ② 寝ている間に使われたエネルギーや栄養を補充します。さらに、午前中に使うためのエネルギーや栄養素も補充します。
- ③ 腸を動かし、便秘を防ぎます。



朝ごはんを食べないと...

- ① だるさ、イライラなど不調の原因になります。
- ② 集中力・記憶力が低下し、勉強や運動に影響します。
- ③ 肥満や生活習慣病の発症につながりやすくなります。

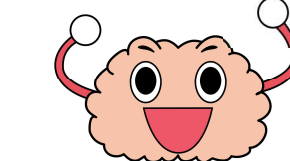


運動会も朝食を食べてバッチリ！

朝ごはんを毎日食べる人の方が
学力がアップし体力テストの合計点も高いことが分かっています。



炭水化物(糖質)のはたらき



②脳のエネルギー源

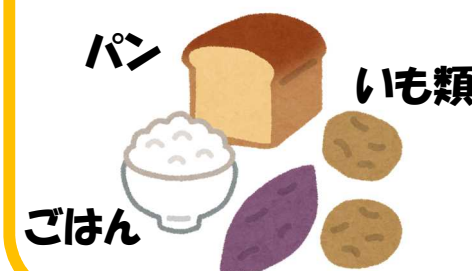
①体を動かすエネルギー源

体に入ると



③体温を保つ

炭水化物を含む食品



お米(ごはん)について

お米は昔から、日本で作り続けられてきました。お米はよく噛んでいると甘くなりますが、お米自身には、特別な味はありません。これが主食としてのお米の特徴です。いろいろなおかずによく合うので、美味しく食べることができます。

本校では、豊郷地区のお米を使用しています。感謝の気持ちをもっていただきます。



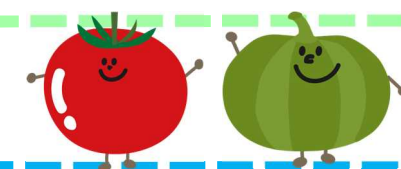
4月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	茨城県	ピーマン	チンゲン菜
鹿児島県	じゃがいも	栃木県	きゅうり	ごぼう 里芋
静岡県	セロリ	埼玉県	ねぎ	
徳島県	にんじん	千葉県	だいこん	
宇都宮	もやし	神奈川県	キャベツ	

お問合せは学校、または栄養士
野澤までご連絡ください。

地産地消

お米・ささげ



給食食材の放射性物質検査結果

神奈川県で収穫された「キャベツ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウム共に不検出でした。