

食育だより5月号

令和4年度

宇都宮市立

横川西小学校



5月も終わりに近づき、すこし疲れがたまってきた時期だと思います。一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんはとっても大切な役割を持っています。朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

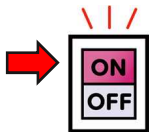
朝ごはんをしっかり食べよう！朝ごはんの3つのパワー！



① 脳の目覚めパワー

朝ごはんにご飯やパンを食べることで、頭がはっきりして集中力が出ます。

朝食は一日をいきいき過ごすための大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



脳を目覚めさせるのは…

ごはんやパンなどの炭水化物



② 身体を目覚めパワー

寝ている間に下がった体温を上げ、身体を目覚めさせます。また、朝ごはんを食べないと疲れやすく、けがの原因にもなります。



身体を目覚めさせるのは…

炭水化物、肉や魚などのたんぱく質



③ 一日の目覚めパワー

朝ごはんを食べることで、一日のリズムを付けることができます。また、朝ごはんを食べると腸が動き始め、うんちが出る準備が始まります。この絶好のタイミングを逃さないように、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



腸を目覚めさせるのは…

野菜や果物などの食物繊維



今の朝ごはんを見直そう！

こんな朝食がおすすめです！

主食（ごはん、パン）にいろいろな食品をプラスしましょう。



肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスして栄養バランスを整えましょう！

朝ごはんを全く食べていない人は…

早寝、早起きを心がけ、牛乳や果物など何か一品でも口にすることから始めましょう！

こんな生活になっていませんか？

毎年行っている宇都宮市内の小中学校の生活面アンケートの結果、朝ごはんを食べない理由の多くが「時間がない」というものです。大人も子供も忙しい今の時代は「夕飯が遅くなる→寝るのが遅くなる→朝起きられない→時間がない」というサイクルで時間が無くなるのではないのでしょうか。ぜひ、生活習慣を見直して少しでも早寝・早起きを心がけてほしいです。

1週間の中で時間に余裕ができる日はありませんか？朝ごはんを食べる習慣のない人は、できそうな日から『朝ごはんの時間』を作り、少しずつでも習慣化していけるようにしましょう。

せめてもの朝食：「バナナ＋牛乳」



「ごはん＋味噌汁（負だくさんがいいです）」

勉強や運動の成績への影響はよく言われますが、なによりも生涯の健康に大きく影響します。ご家庭では、出来ることからご協力をお願いいたします。

宮っ子ランチを出しました！

5月23日に宮っ子ランチ春「自然のめぐみキラキラ献立」を提供しました。宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮のよさを知ることができる給食です。宇都宮市は関東平野の真ん中にあり、鬼怒川や田川、釜川や姿川などの川が流れています。そのため、豊かな水や、栄養たっぷりの畑や田んぼで、おいしい野菜やお米が作られています。

今回の宮っ子ランチにも、宇都宮市でとれた食材がたくさん使われていました。子供たちも、宮っ子ランチの放送を聞き、それぞれの料理を味わって食べていました。



ミルクプリン
いちごソース

ぶた肉と宮野菜いため

栃木県産の
牛乳

宇都宮産の
ごはん

春野菜の
みそ汁

