

食育だより 9月

(19日は食育の日)

令和6年9月2日
 <行田市立南小学校>

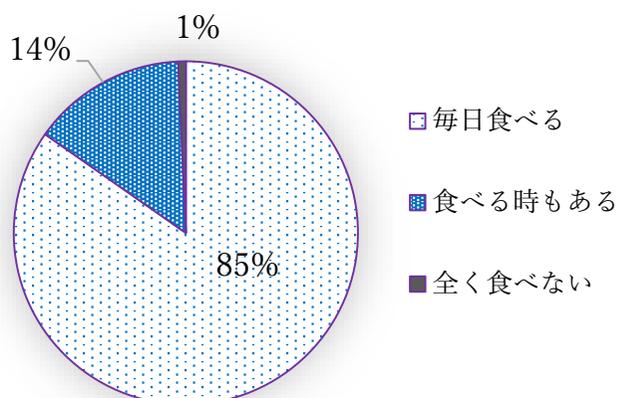
長くて暑い夏休みが終わりました。楽しい思い出がたくさん作れましたか？9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがのこって、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを心がけ、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

【朝ごはん調査の結果をお知らせします】

1学期に朝ごはんを食べているかの調査を行いました。南小学校では、多くの人々が毎日食べてから登校していますが、まったく食べてこない人もいました。

「早寝、早起き、朝ごはん」や「毎日朝ごはんを食べましょう」と言われることがありますが、朝ごはんを食べてくると、どんな良いことがあるのでしょうか。

南小学校 朝ごはん調査 2024年7月実施



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かさせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

保健室の新井先生に聞きました!

Q. 体調がわるくて(気持ちわるくて)保健室にくる人はどんな生活をしていますか?

朝ごはんを食べてこなかった人や、食べていても小さな菓子パンひとつだけ、という人が多いです。また、夜ふかしをしていて寝不足の人もいます。夏休みが終わったあとは、みなさんの体調が心配です。

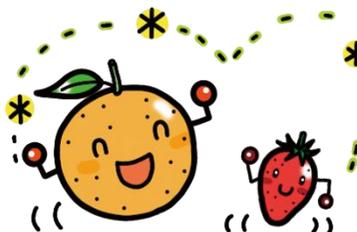


そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

| 赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる) | 緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる) |
|---|--|
| ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト | ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ |

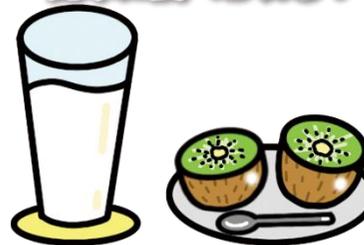
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



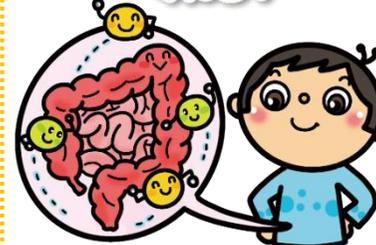
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分にか切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

朝ごはんの情報は、校内の食育コーナーや今月のひまわりだよりにも載っています。見てみてくださいね。