

5月 食育だより

(毎月19日は食育の日)

令和7年 川口市立原町小学校



新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

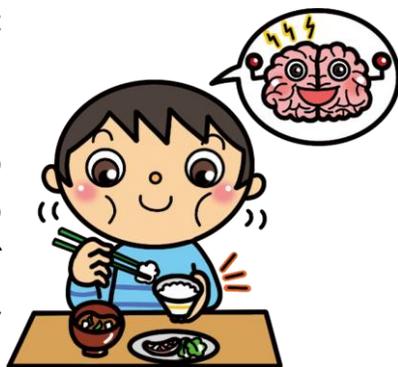
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて

脳をいきいきさせよう

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。

でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると

さえわたる頭脳



脳をはたらかせるエネルギーのもととなり勉強に集中できます。

からだに元気をチャージ



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。

こころもウォームアップ



生活のリズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートさせます。

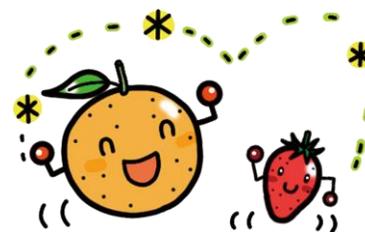
朝ごはんプラス！くだものと乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと乳製品のよさ

フレッシュなビタ

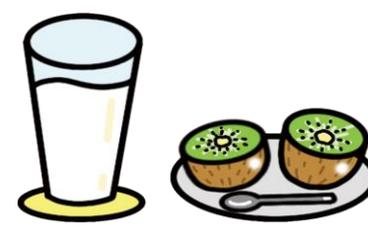
ミンがとれる



ビタミンには、熱に弱いものや水に流れれてしまうものがあります。生で食べるくだものは、栄養をむだなくとることができます。

手軽に栄養素が

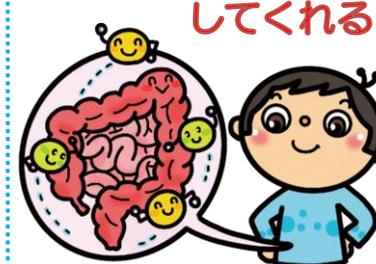
摂取できる



くだものは、かわをむく、半分に切るなどすぐに食べることができます。乳製品も同様、特別な料理をしなくても気軽にた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ます。

旬をキャッチしよう

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節で身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。

