

食育だより

令和6年5月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

5月は季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないよう早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「breakfast」といい、もとは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い「断食状態」が続いてしまい、授業にも集中することができません。朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けるようにしましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

まも 守ろう！ 給食時間の約束

給食の時間は食べるだけでなく、食べ物の栄養や、食器やはしの使い方、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。約束を守って、楽しい給食時間にしましょう。

<p>食器を持って食べよう</p>	<p>はしを正しく持って食べよう</p>	<p>好き嫌いしないで食べよう</p>
<p>食事中に立って歩かない</p>	<p>よくかんで食べよう</p>	<p>丁寧に片付けをしよう</p>



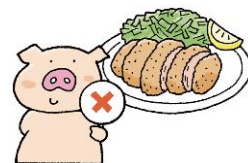
6月8日(土)は運動会



Q: 運動会の前日の食事

気を付けた方がよいことは?

A. 脂質を控え、炭水化物を多く含む食事を心掛けましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く、消化に時間がかかるためおすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選ぶようにしましょう。



体調をととのえて
勝利を目指そう!



※食育だよりは、石岡小学校ホームページにアップされていますので、ご覧ください。