

食育だより

令和6年度 初夏号
高松市立下笠居小学校



だんだんと、日中は暑いと感じる日も多くなってきましたね。朝や夕方は肌寒く感じて日中は汗ばむような時は、体調を崩しがちになります。どのような気候でも、元気に過ごすためには、バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。1日の元気の源は「朝ごはん」です。朝ごはんは食べるようにしましょう。

「1日の元気の源＝朝ごはん」を食べましょう



朝ごはんは1日の始まりです。起きてすぐは、体は、まだ眠っています。朝ごはんを食べると栄養分が体にいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始め、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするために元気がわいてきます。

夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんを食べる時間がなくなります。早ね・早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしてほしいと思います。

運動会で力を出すためにもこころがけましょう

生活習慣

早起き



早寝

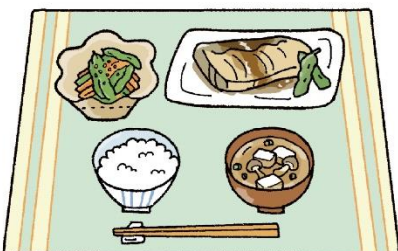


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

大切な食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。忘れないようにあいさつしましょう。



「いただきます」

食べ物はもと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますの意味が込められています。

おうちで作ってみよう「簡単メニュー」

作ったらできるだけ早く食べてね。



子どもたちだけでも簡単に作ることができます。ぜひ、試してみてください。

～かんたん♪おにぎらず～



<材 料>

ツナ缶、ふりかけ、チャーハン、炊き込みご飯、揚げ物、きんぴらなどの冷凍食品やお総菜

<作り方>

- ① ラップの上に焼きのりをおく。ご飯をお椀に軽く1杯分入れ、半量を平らに乗せる。
- ② ご飯の上に具に乗せる。
- ③ 残しておいた半量のご飯に乗せる。
- ④ ラップを使って、四隅の海苔を折りたたむ。



～チーズおかかおにぎり～



<材料～1人分～>

ごはん 1～2杯
 かつお節 適量
 しょうゆ 適量
 プロセスチーズ 1個

<作り方>

- ① ボールに温かいごはん、かつお節、サイコロ状にカットしたチーズを入れ、しょうゆをかける。
- ② ①を混ぜ合わせておにぎりにする。