



食育だより 5月

令和6年4月22日
高松市立屋島西小学校

新緑に囲まれ、さわやかな季節になりました。外でしっかり運動したり、ピクニックに行ってお弁当をひろげたりと、活動的に過ごせる日々を楽しみたいです。



生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

しっかり食べよう朝ごはん



① 体や脳のエネルギー源

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べて補いましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく

主食



脳や体のエネルギー源となる。

ごはん・パン・めんなど

主菜



体温を上げて、体を目覚めさせる。

肉・魚・卵・大豆製品のおかず

副菜



体の調子を整え、排便をうながす。

野菜・きのこ・海そうのおかず

汁物



体の調子を整える。のどの通りをよくする。

具だくさんのみそ汁・牛乳・ヨーグルトなど

② 体をウォーミングアップ

朝ごはんを作る音、その香りや色彩、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。

お願いします

朝ごはんを必ず！！

子どもたちは、朝早く起きて登校し、勉強や運動をがんばっています。朝ごはらは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

ふだん朝ごはんを食べていない人は、パンやごはんなど、何か少しでも食べるようにしてください。毎日食べている人は、野菜料理をプラス1品できるといいですね。



1年生は給食が始まって2週間がたちました。初めての食べ物や苦手なものも、がんばって食べようとしています。給食もりつけ表をみて、「今日の給食どうだった？」と話題にしてくださいとありがたいです。



給食のエプロン・マスクについて

エプロンやマスクを正しく着用するために、ゴムが伸びている場合には、付け替えをよろしくお願いします。