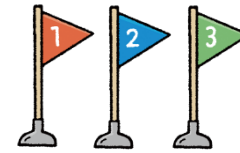




# 食育だより 5月

2022年5月20日  
福山市立蔵王小学校  
栄養士 寺川能子



今月は運動会があり、運動会の練習が始まっています。規則正しい生活を送り、食事をきちんととって体調管理をしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

新年度が始まって、1か月半がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきているようです。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどの影響もあり、生活リズムもまだ乱れているようなので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



### 朝ごはんをしっかりと食べましょう

#### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしょうか。

### ごみを減らす工夫をしましょう

ごみの発生を少なくするために、自分たちができることを考えてみましょう。

例えば、買い物の時に本当に必要なものかを考える、ごみとして捨てる前に再利用できないかを考える、資源ごみの分別収集に協力するなどです。



5月30日は  
ごみゼロの日

ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

#### 生活習慣



##### 早起き



##### 早寝

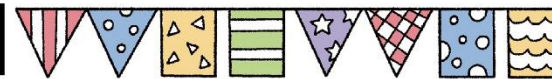


##### 朝ごはん



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。朝ごはんを抜いてしまうと、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。日頃から早寝早起き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。

## 運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

