



食育だより 1月



2023年1月18日
福山市立蔵王小学校
栄養士 寺川能子

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。また、1月は全国給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食を抜くとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかり取れるように、朝は時間に余裕をもちましょう。



朝型生活を心がけよう

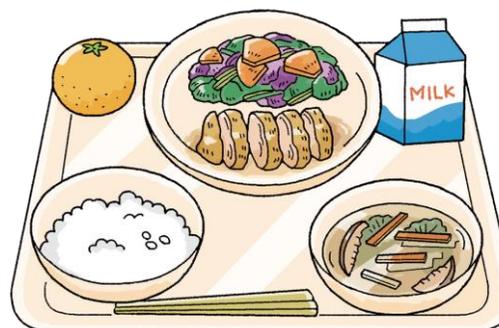
元気に一日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることがとても大切です。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

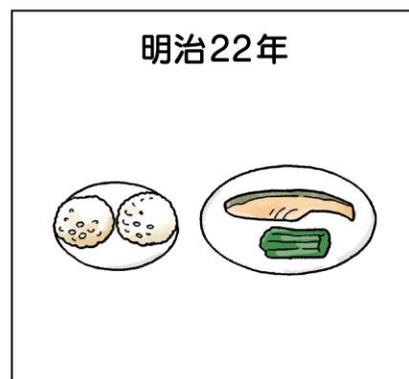
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



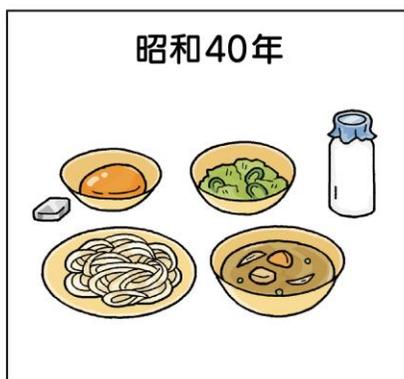
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コップパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロケツ・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



