

食べて元気!

平成27年9月25日
向東小学校 給食室 No.5
発行: 栄養教諭 石田恵美



シルバーウィークも終わり、秋の気配を感じる頃となりました。

秋は様々な行事があります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんを一日を元気にスタート!



4年生は、総合的な学習の時間に「食について考えよう」～自分の食を見つめなおそう～の中で、朝ごはんの働きについて学習しました。(9月18日)

朝ごはんは、脳や体を目覚めさせる大切な働きがあります。進んでしっかり食べられるように生活リズムから見直してみました。

朝ごはんを、脳や体のスイッチを入れよう!

ON/OFF 朝起きたばかり

ON/OFF 脳をめざましスイッチ

脳は、寝ている時も活発に動いているので起きた時は、エネルギー不足の状態です。朝ごはんをしっかり食べることで、脳にエネルギーが届き、勉強に集中できます。

ON/OFF 体をめざましスイッチ

朝起きた時は、平熱よりも体温が低くなっています。朝ごはんを食べて体にエネルギーがいきわたると、平熱まで体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。

ON/OFF うんちのでるスイッチ

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激されて、便がやすくなります。朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できます。

体温が上がる

のみこむ

児童の感想より

- 朝ごはんをしっかり食べて、3つのスイッチがはいるようにしたいです。
- 朝ごはんを食べることは、大切なんだなと思いました。
- ごはんを食べる時間が夜おそくと、朝ごはんがちゃんと食べれないことがわかった。
- 早く起きたり、早くねることが、朝、元気になることに関係があることにびっくりした。

朝ごはんをしっかり食べるには?

★寝る前に食べない。 ★早く寝る。 ★早く起きる。

向東小学校で7月で行った生活実態調査では、朝ごはんが食べられない理由は「時間がない。」「食べたくない。」でした。生活リズムを整え、早寝、早起きすることがポイントになります。参観日(9月28日)の学級懇談会では、向東小学校の生活実態調査結果が配られます。子供の生活リズムについて、振り返ってみましょう。

パン・ごはんだけでもいい?



食べていない人は、まず脳や体のエネルギー源となるパンやごはんの主食を食べましょう。でも、これだけでは、「もったいない!」ですね。せつかく食べたパンやごはんがきちんとエネルギーになるには、ビタミン等を含む、他の食品の助けも必要です。

献立表にある赤・黄・緑の食品がそろおう、おかずも加えましょう。

「調理しなくても食べられる野菜や果物・乳製品などを常備しておく。」 チーズ

「みそ汁を具たくさんにする。」「前日のおかずやお弁当のおかずを多めに作り利用する。」等、忙しい朝に短時間で準備できる工夫をしましょう。

夏休みの作品応募 ～第11回健やかフェスタより～

第11回健やかフェスタ(11/8)の「標語」、「図画・ポスター」、「100人の朝ごはん」の募集にたくさんの応募がありました。それぞれ、学校代表として1点応募しました。その標語の中からご紹介します。

朝ごはん しっかり食べて 学校へ (二年)	あさーばん えがおではじまる しょべんから (一年)	あさーばん のいすたべて げんき百ばい (一年)
-----------------------------	----------------------------------	--------------------------------