

# 食育だより

令和2年6月1日  
尾道市立高見小学校  
NO.1

長期にわたる臨時休業が終わり、ようやく学校再開。みなさんの元気な姿を見ることができ、とてもうれしく思います。さて、この休みの間に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？規則正しい食事をし、しっかり睡眠をとって生活リズムを整えていきましょう。

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

## 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物  ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物  肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物  野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

# 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

**食育とは** (食育基本法より)  
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 家庭では、こんな食育を！

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを学びます。

**共食の回数を増やす**

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしましょう。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

**行事食や郷土料理を取り入れる**

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 食育で育てたい食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------