

はぐくむ



くまもとキッズウィーク 9/1~9/15

食卓の力「朝ごはん」

つばさくん



キッズウィーク期間中だけ、保健室前で、朝ごはんチェックをしています。

食べてきたら色をぬってもらのですが、つばさくんがぬりながら「栗ごはんおいしかったあ。」と言っていたのが聞こえました。

朝ランの時間でしたが・・・カメラをつかんで、アポなしで申し訳なかったのですが、つばさくんのおうちに走って行き、写真を撮らせてもらいました！



栗はちょうど旬のもの。ごはんをたくだけでなく、くりの皮をむくのはとっても手間がかかることですが、すごくきれいでした。

ワンポイント栄養学

栗は・・・

たんぱく質・ビタミンA・B1・B2・C・カリウムもいっぱいです。食物せんいも 多いのですよ。

また、ミネラル 類も豊富です。

その中でも、現代人に不足しがちで、人間に必要不可欠な、微量元素の「亜鉛」がいっぱいなのです。亜鉛が不足すると味覚障害・生殖機能の減退・肌荒れ・抜け毛等の症状がでるといわれています。

遠慮なく（すみません図々しく）朝の食卓を見せていただいたら、手作りのフレンチトーストも！ありました。



でもつばさくんは栗ごはんをいっぱい食べて、学校へ行ったそうです。



弟さん（保育園）のが朝ごはんの時間でした。

小さめのかわいい器に、栗ごはん・おみそ汁・ブルーベリーヨーグルト

を、まるで給食か、お店の朝食セットのようにならべてあり、食べていました。

突然おじゃまして、このメニュー・・・すごいなあ・・・！

☆保小連携で、でキッズウィーク☆



「我が家の朝食も！」と紹介していただける方、お待ちしております！！

「こんな朝ごはんです！」と、見せていただけるとありがたいのはもちろんですが、「うちの子、朝ごはんをあまりたべないので困っている・・・」とか、「こんなときどうしたらいいのかな？」なんて悩んでいることや、「ごはん食べながら、こんなこと話しています。」なんて何気ないけど、大切なことに気づかせてもらえることなど、だしていただけたらな～と思っています。

「やっぱり朝ごはん！」

(保健学習 ケースその1)

今週はとても暑くて、汗びっしょりでの運動会練習です。そのうえ・・・

- ①朝早く家を出て、長い距離を歩いてきている！
- ②運動会練習では、上級生として、リードしている。
- ③身長が高い、または、成長（身長伸び）のピークの時。
- ④前の日の夜、じゅんぶん寝れなかった。
- ⑤朝ごはんが、少なめにしか食べれなかった。
・・・などなどが、たまに重なることがありますよね。

本当は、普段より多めのエネルギー摂取が必要になりますが、前の日に時間の都合や、食欲がわかず、少な目朝食の時もあるでしょう。

練習中に、気分が悪くなり、顔色が悪くなったり、気持ちが悪くなったりすることもあります。

きつい思いをすることもありますが、それも経験として、よい勉強です。

がんばりやさんの口から

「やっぱり朝ごはんって、いっぱい食べないといけませんね！」とのつぶやきが。かわいい顔が輝いていました。

翌朝、いつものように通学路を歩いてきて、「今日は大丈夫です！」の笑顔も見せてくれました。『ありがとう！』

(保健学習 ケースその2)

全力を出し切った全体練習の終わり近くに、気分が悪くなり（顔色もなくなっていました）その場にすわったので、ひかげのテントに移動させました。

無理をして立ったままであったら、倒れて二次的にけがをしてしまうかもしれません。

「ちゃんとすわれたね」と言うと、教室で先生から、「・・・こんな症状の時は、その場にすわる」と教えてもらっていたことをはなしてくれました。しっかり聞いてしっかり行動ができています。

☆ケーブルテレビ 健康教室 見てね！