

# 食育だより

9月号

*栏山小学校食育担当* 

# 夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

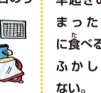
ᄬ 朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。ま た寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

# <sup>ぁさ</sup> 朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイス、ジュー スなどを食 べたり、飲ん だりしない ようにする。

ット かっこう じゅんび ぞんじつ かっこう じゅんび 翌日の学校の進備などは前日のう

ちに済ませ、 朝の時間に ゆとりをも



早記きの習慣をつけて毎日、決 まった時間 に食べる。を ふかしをし



※早寝早起きをして、自覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、 おいしく食べることができるようになります。

# <sup>あさ</sup> 朝ごはんをきちんと食べないと…

たいおんがくいけられたいつづくがあった。ためでは、ためでは、から体温が低い状態が続き、元気に活 動できない。

などに集中できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業 栄養バランスが崩れ、おやつの食 べすぎなどによる太りすぎにもつ ながりやすい。

# ~流電市の食習慣について~

た。またし、ながねん せいかつしゅうかん つ かき おこる生活習慣病の人が多いです。健康的 な食習慣の一つとして野菜を 1日に 350g摂取することが推奨されていますが、 100gの野菜が不足していたり、朝食欠食率も多いです。(子どもや 20~30歳 せだい 世代))また、骨折する割り合いが多く、子どもの肥満率も高い結果となっています。 なお、全国246自治体の中で、7番目に医療費が高くなっています。(平成28年)

せいかつしゅうかんびょう 野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病 よぼう やくだ まいしょく さらいじょう やさいりょうり の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう

### 野菜をとるコツ







# 

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作っ た料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物 のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの人は先生 そうだか とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

#### お知らせ

がつか にち いっしゅうかん えいようきょうゆ じっしゅうせい き ほんこう そつぎょうせい げんざい 9月4日から8日までの一週間、栄養教諭の実習生が来ます。本校の卒業生で現在 大学4年生の今村眞維さんです。みなさんのクラス参観や、給食時間に訪問し「食 のお話」、5・6年生には授業にも入られる予定です。みなさんの先輩が頑張ってい る姿をしっかり見て、応援しましょう!

#### たべものクイス! ~物加多加带?~

しょうがにはたくさんの香り成分があるといわれます。 一体、いくつくらいあるのでしょうか?

3. 200

### A 答え: 3番

-しょうがは200種類以上もの香り成分を含み、さまざまな効能もあることが知ら れています。「ジンジャーエール」は、そうしたさわやかな香りを利用した飲み物です。 また辛み成分のジンゲロンやショウガオールには肉や魚などの臭みを消す消臭作用 や、付着した細菌の増殖を抑える抗菌作用があります。しょうがは漢方でも欠くこ とのできない薬草の1つです。