



食育だより

9月号

桜山小学校食育担当

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

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。

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。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目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。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気が活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



～荒尾市の食習慣について～

荒尾市は、長年の生活習慣の積み重ねで起こる生活習慣病の人が多います。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、朝食欠食率も多です。(子どもや20～30歳世代) また、骨折する割合が多く、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)

★もっと野菜を食べましょう

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



食器をきれいに並べて食べよう!

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。給食でもご飯茶碗や汁物のおわん、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。

基本の配膳

主菜(肉・魚など)

副菜(サラダやあえものなど)

主食のご飯は左側に置く。



しょくいくコーナーにはってあります。

牛乳は、右側に置く。

汁もの

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※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。左利きの方は先生とも相談してご飯茶碗やおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

お知らせ

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年生の今村真維さんです。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と見て、応援しましょう!

たべものクイズ! ~わかるかな?~

Q

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?

- 5
- 20
- 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。