



食育だより



令和5年度 No.1 (5月発行)

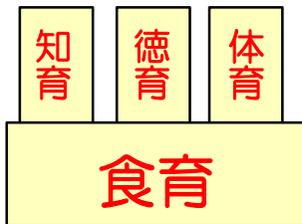
「食育だより」を発行します！

今年度、潮来市内の小中学校に向けて「食育だより」を発行します。お便りを通して、保護者の皆さまに食に関する情報や食育の意義などを伝えていきます。発行は、潮来第一中学校の栄養教諭が担当します。よろしくお願いします。



人を良くすると書いて…「食」

食育は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す。また、様々な経験を通じて「食に関する正しい知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで



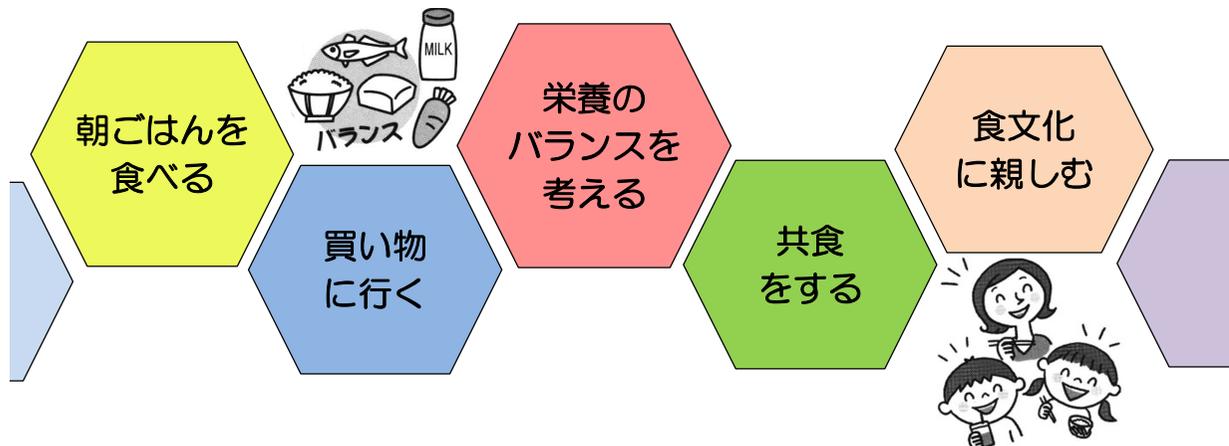
学校では、栄養や食事のとり方に関する正しい知識に基づいて自ら判断したり、実践したりしていく能力などを身に付けるため、食育が推進されています。給食の時間だけではなく、各教科等でも、給食を「生きた教材」として活用した食育に取り組んでいます。



家庭での食育とは…

何気ない1日の中でできることがたくさんあります。例えば、食事作りの手伝いをしたり、一緒にスーパーに買い物に行ったり、箸の持ち方を練習したり…。食に関わることを話したり、実際にやってみたりすることが日々の食育につながります。

まずは、今日の食事のことからチャレンジしてみませんか？



朝食から始める1日のスタート！

朝食は1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。学校生活を有意義にするため、成長のために朝食をとる習慣を身に付けられるようにしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

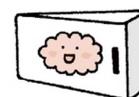


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると腸が動いて排便を促す仕組みになっています。毎日の排便習慣をつけるために、朝食をとりましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

