

# 食育だより 5月

令和6年  
牛島小学校

みどりが美しい季節になりました。新しい学年にも慣れたとはいえ、疲れが出てきている人も多いのではないのでしょうか？体調をくずさないようにするためにも「早寝・早起き」をこころがけ「朝食」をしっかり食べ、元気に登校できるようにしましょう。

## 朝ごはんは心とからだのスイッチです

### 朝ごはん で 体が目覚める



- ・睡眠中に低下した体温を上げ、活動しやすくなります。
- ・消化器系が活動を始め、腸が刺激され、便通がよくなります。
- ・味覚、嗅覚、視覚を刺激し、脳を目覚めさせます。

### 脳のエネルギー源

脳の栄養は炭水化物を消化して作られる「ぶどう糖」だけです。朝ごはんを抜くと脳がエネルギー切れを起こし午前中の授業の内容も頭に入ってきません。



### 今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

## 栄養バランスをととのえるコツ

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

|                                |                                 |                                   |                         |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| ①パワーの源・主食<br>ごはん、パン、めん類、シリアルなど | ②筋肉や血の源・主菜<br>目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど | ③体の調子をととのえる・副菜<br>野菜サラダ、おひたし、果物など | ④汁物/飲み物<br>みそ汁、スープ、牛乳など |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|

## 5年生が家庭科の調理実習をしました



家庭科は5年生になって始まる教科です。

写真は「ほうれん草のおひたしとゆでいも」の調理実習の様子です。それぞれの材料の扱い方、ゆで方の違いを学習しました。5月になってから、コンロの使い方、お茶の入れ方も実習しているため、調理器具の扱い方もスムーズでした。試食をしたあと、来たときよりもきれいに実習台の掃除をしました。どの班も協力して行い、すべてを時間内に終えることができました。お家でもぜひ作ってみてください。