

食育だより

5月

令和7年
春日部市立牛島小学校
おうちの人と読みましょう

新年度が始まり一ヶ月が過ぎようとしています。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れも出てくるところではないでしょうか？みなさんは、朝ごはんを食べて登校していますか？元気に一日をすごすためには朝ごはんが大切です。しっかり食べて毎日元気にすごしましょう。

朝ごはんを食べて元気にすごそう

脳のエネルギー
になる



朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

①早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

②時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

③夜食は食べない



夜遅くに食べる、と、朝に食欲がわきません。

栄養バランスをととのえるコツ

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
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
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

2年生がグリンピースのさやむきをしました

グリンピースは、今が旬です。スライドでグリンピースについて学習してから、さやむきを行いました。やさしくさやを開くと豆がたがい違いに並んでいる様子を観察できます。そのことを伝えると子供たちは真剣な表情でさやむきをしていました。がんばってむいたグリンピースは、給食室で調理して「わかめ入りグリンピースごはん」にしました。給食の時間に教室を訪ねると「グリンピースは、苦手だったけど好きになりました」「食べられました」などという声が聞かれ、空になった食器を見せてくれました。

