

2月食育だより増刊号

令和6年2月5日(月) 牛島小学校

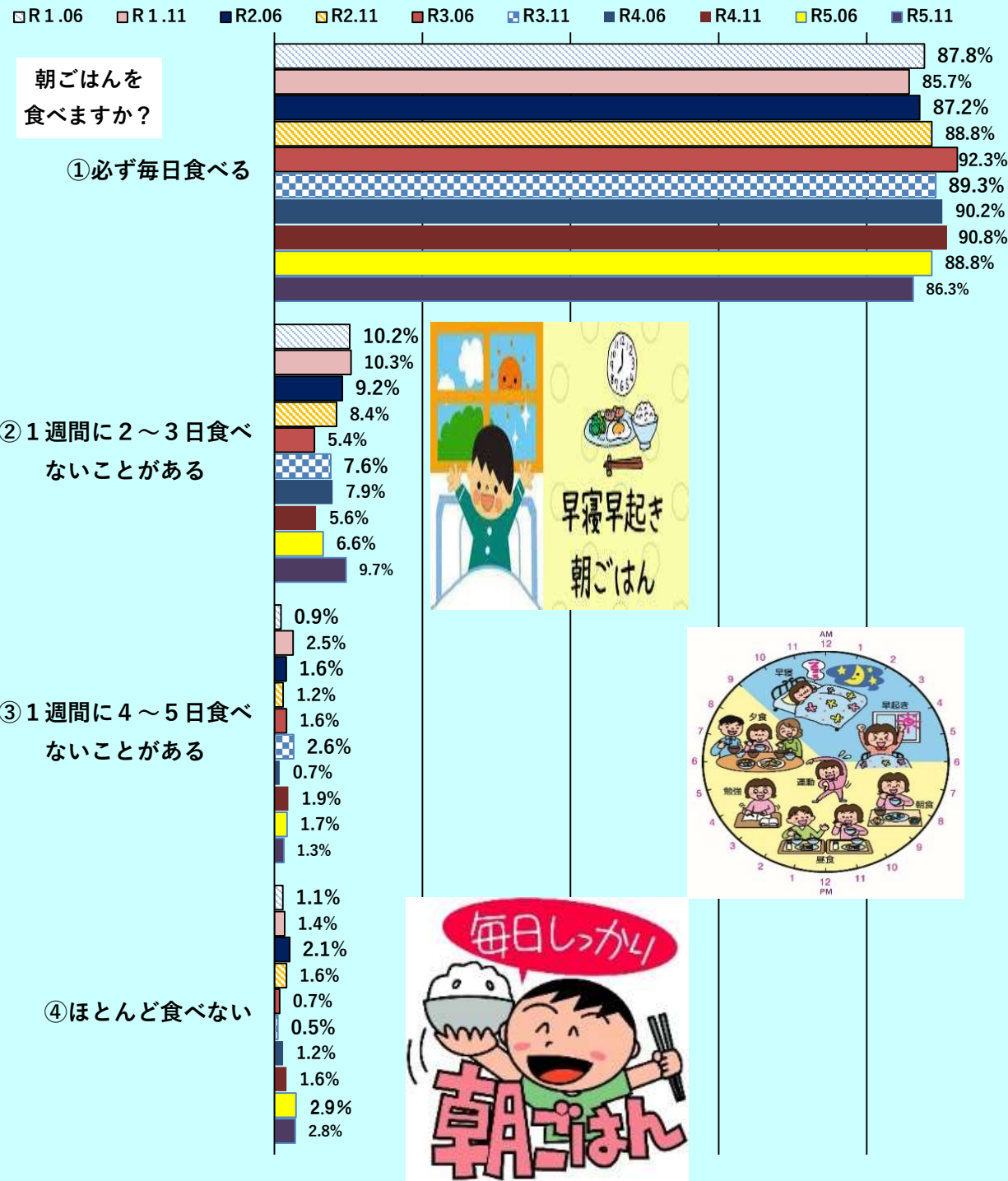
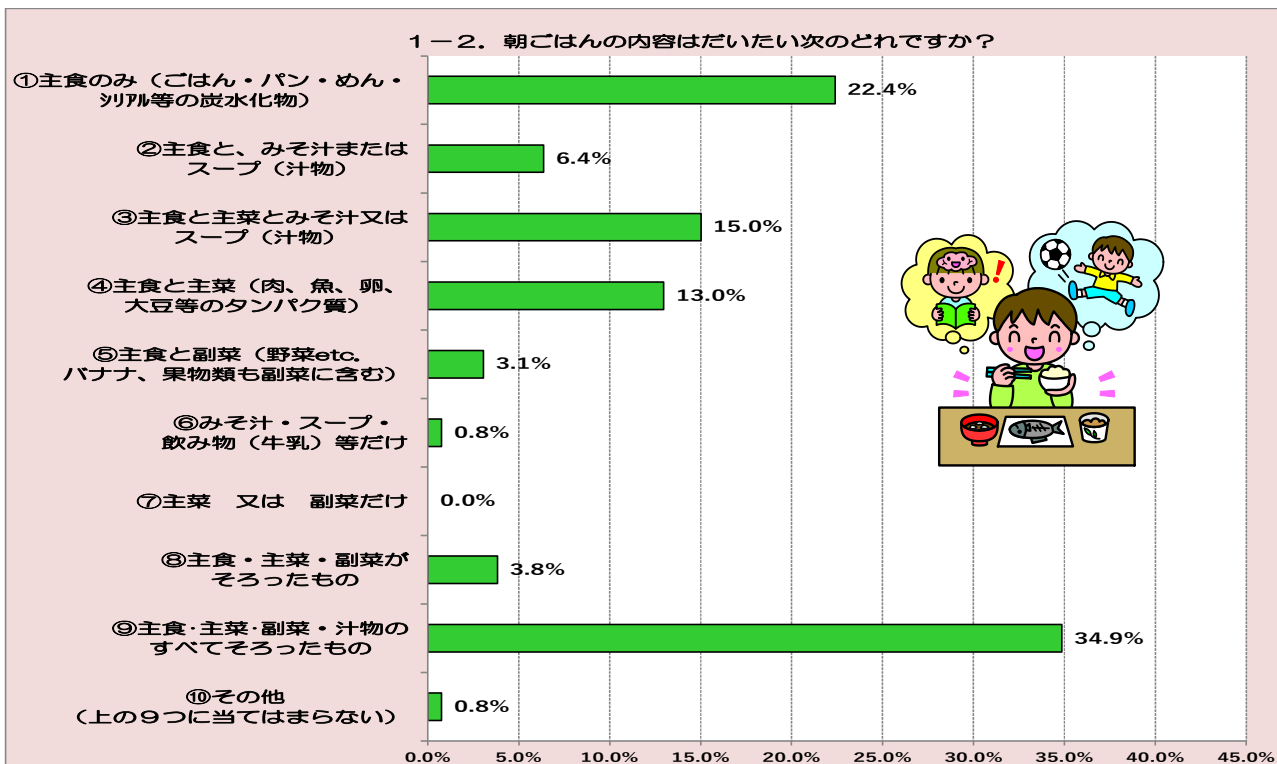
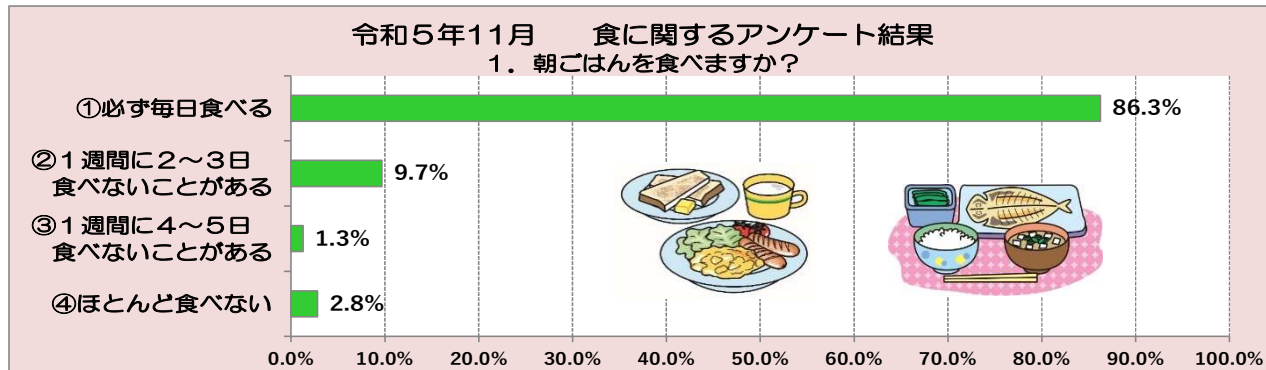
節分の翌日は、立春です。(今年は2月4日)

立春とは、二十四節気(にじゅうしせっき)において、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。

しかし、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさずに「早寝・早起き・朝ごはん」に心がけ、体調管理に気をつけましょう。



毎年6月と11月に実施している 食に関するアンケート(朝食摂取状況調査) 令和5年11月実施の報告(児童387人)



上記のグラフは、令和元年度から5年度の6月と11月の結果の比較です。
令和5年度は、「ほとんど食べない児童」が2%を超えてしまいました。これは、低学年の児童(特に1年生)が多いです。朝ごはんを食べて登校するよう、ご家庭のご協力をお願いします。

令和5年11月の朝食欠食者は、下記の通りです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男児	3	1	1	1	0	2
女児	1	1	2	0	0	1
合計	4	2	3	1	0	3

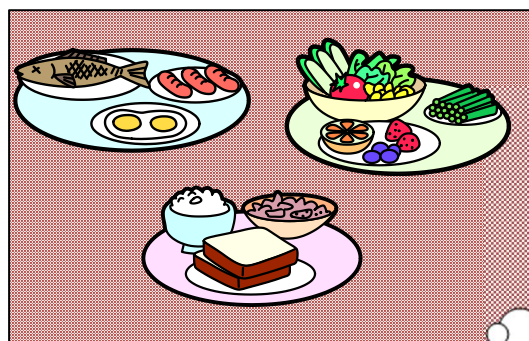
理由

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
時間がない	2	1	1	0	0	0
食欲がない	0	1	1	0	0	2
用意がされてない	0	0	0	0	0	0
いつも食べない	2	2	1	1	0	1

※ 複数回答あり

朝食は、いつも食べないと食べていないことが、習慣になりますので、食べる習慣を作してほしいと思います。そして、時間がないという理由は、起きる時間との関係かと思います。朝食を食べる時間がとれるように考えて、朝は起きてほしいです。

また、バランスのよい朝ごはんを食べていない状況も増えました。



大切な朝ごはん

主食（ごはん・パン・麺）
主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず）
副菜（野菜を中心としたおかず）を組み合わせた食事をとりましょう。

しっかり たべよう



- あ さのはじまり、朝ごはん
- さ あ、しっかり食べよう！
- こ はんにおかずはもちろん、くだものも食べるとベター
- は やおきして体を動かし、もりもり食べよう
- ん 、スルっとすっきり毎日トイレをすませ、気持ちよく登校！



子供の生活リズムは朝食から見直そう

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活習慣が必要です。

朝ごはんは、体を目覚めさせて、脳の働きを活発にします。朝起きて、光を浴びることで、まず、心を目覚めさせます。

さらに、朝ごはんを見ながら、手を動かし、食べ物のおいやおいしい味を楽しみながら、よく歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

そして、歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

また、食べ物を飲み込んで胃や腸の働きを目覚めさせてくれます。

食べ物を飲み込んで胃に送るとお腹の中で、消化・吸収されて、いろいろな成分が体に送られて活動が活発になります。

したがって、体温が上昇して、さらに体の活力を高めてくれます。

頭の栄養源は、体の脂肪を使えるほかの臓器と違って「ブドウ糖」だけなので、「ブドウ糖」が減っている朝には「ブドウ糖」を補給しないと、脳全体の活動が落ちてしまいます。

「ブドウ糖」はその名の通りブドウをはじめとする甘い果物に含まれるほか、ごはんやパン・うどん・芋類などに、多く含まれる炭水化物が消化された成分です。脳は、眠っている間も活動しているので、夕ご飯から約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。

その中で、朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では、集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

午前中の学校での生活が、充実できるように、朝食を食べて登校してください。

集中力・記憶力のアップにも、朝食は欠かせません。ぜひお願いします。

