

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

新年度が始まり一か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。

脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べて元気にすごそう

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



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…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

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。

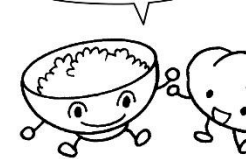
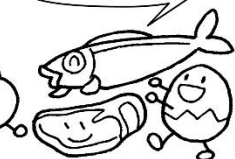
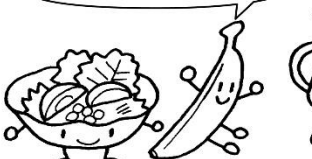
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

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年生がグリーンピースのさやむきをしました

グリーンピースは、今が旬です。スライドでグリー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ーンピースは、給食室で調理して「わかめ入りグリーンピースごはん」にしました。給食の時間に教室を訪ねると「グリーンピースは、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。

