



令和6年5月 流山市立東小学校

成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると…

**さえわたる頭脳!**



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

**体に元気をチャージ!**



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

**心もウオームアップ!**



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## “旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



## お手伝いしてるかな？

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片付け、そうじ…。「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。

料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは進んでお手伝いしましょう。

いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

