

5月 食育だより

令和 6年 4月 26日
足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈

さわやかな季節になりました。新しい学年での生活が始まり、1か月が過ぎようとしています。体に疲れはたまっていませんか？運動会の練習も始まるので、規則正しい生活を心がけ、体調を整えて過ごしましょう。



生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

～5月の給食目標～ 朝食の大切さを知ろう

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



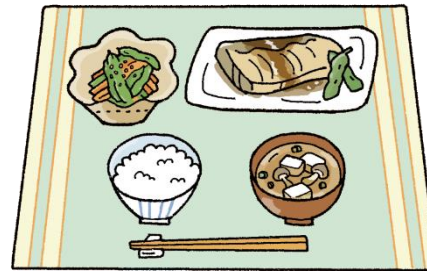
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

栄養バランス



好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

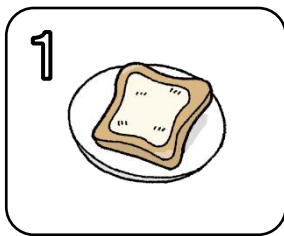


水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

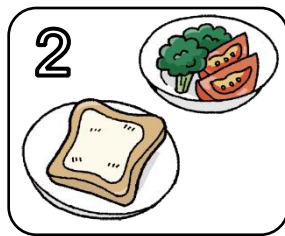
朝ごはんステップアップ

1・2・3

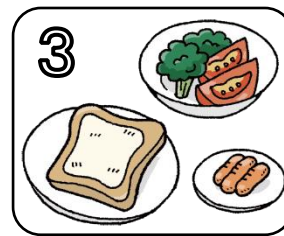
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

25日(土)は運動会です!

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

