

10月 食育だより



令和6年 兵庫小学校

爽やかに吹き渡る風に稲穂がゆれています。過ごしやすいい季節になりましたね。

「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、といわれるように、秋はいろいろなことに取り組むことができる季節です。また、10月10日は目の愛護デーです。ゲームのしすぎや、パソコンの見すぎにも注意しましょう。

食べ物のはたらきを知って朝ごはんを食べよう

食べ物は、元気なからだをつくるために、いろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉をつくったり、力を出せるようにしてくれるのも食べ物のおかげです。

食べ物によって働きがちがうので、好ききらいせず、いろいろな食べ物を食べることで元気なからだをつくることができます。

主食⇒ご飯・パン・麺 おもにエネルギーのもとになる。
主菜⇒肉・魚・卵 おもに体をつくるもとになる。
副菜⇒野菜 おもに体の調子を整える。
汁物⇒足りない栄養素や水分を補う。

朝は忙しいので卵や納豆、豆腐を主菜にしたらいいですよ。
(主菜)

野菜はしっかり食べましょう。
(副菜)

主食は元気のもとになります。
(主食)

貝だくさんの味噌汁は熱中症予防にもなります。(汁物)



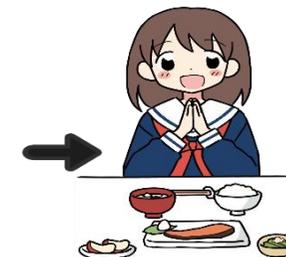
pixta.jp - 20784682

健康的な食生活を営むために、多様な食品を幅広く取り入れ、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事をするように心がけましょう。

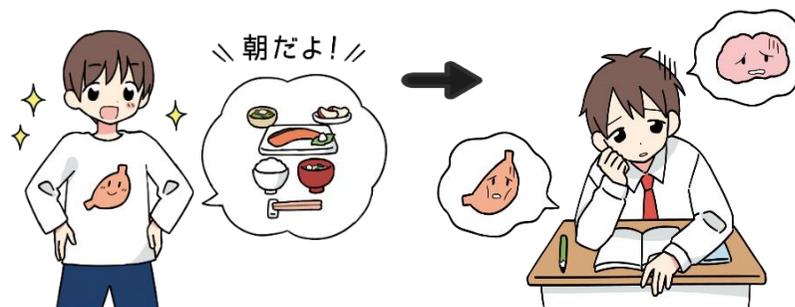
10月になり、運動会の練習が本格的に始まります。まだ、気温の高い日があります。熱中症にならないように、水分補給をしましょう。朝ごはんをきちんと食べることは熱中症の予防になります。健康的な生活習慣にもつながりますので、必ず食べるようにしましょうね。



朝起きたとき体はエネルギー不足状態です。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。



朝ごはんを食べていないと、元気ができません。また、勉強に集中できなかったり、おもいっきり運動することができなくなってしまいます。

朝ごはんのはたらき



体に朝が来たことを知らせる。



健康的な生活リズムになる。



一日の元気のもとになる。