

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター

TEL 0952-45-0374

暖かく感じる日も増え、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

### 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

# なぜバランスのよい食事が大切なの？

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われます。そのため「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」です。

**腸**  
腸管の上皮細胞  
すうじつ  
数日

**皮ふ**  
やく  
約22日

**血液**  
赤血球  
100~120日

**骨**  
やく  
約5ヵ月

\* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

- 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

- 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

- うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

- 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。