

食育だより 6月

2023. 6 那須中学校

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

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。

卵ちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意なの朝食にもってこいよ！

ゆで卵、スクランブルエッグ、卵焼き、オムレツ、目玉焼き、ほらね

みそ汁にだっ入れてもいいわ

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

朝ごはんステップアップ 1・2・3

<p>主食</p> <p>1</p>	<p>主食 + 1品</p> <p>2</p>	<p>主食 + 2品</p> <p>3</p>
--------------------	-------------------------	-------------------------

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。