

食育だより “いただきます”

令和5年7月4日

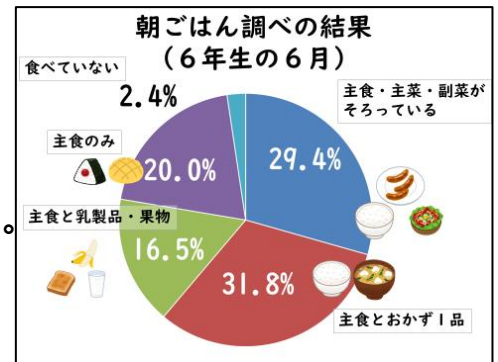
玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

6月に行った朝ごはん調べでは、主食とおかず1品(主菜か副菜のいずれか)を食べている割合が最も多く(31.8%)、主食・主菜・副菜がそろっているが29.4%、主食と乳製品または果物を食べているが16.5%で、7割以上の児童が主食とおかずを組み合わせ食べていました。

しかし、主食のみの朝食や、食欲がない・時間がないなどの理由から、時々朝食を食べずに登校している児童もいるようです。

そこで、6年生家庭科「できることをふやしてクッキング」で朝食の役割について学習しました。



朝食の3つの役割

活動に必要なエネルギーになる



体温を上げる



1日の生活リズムをつくる



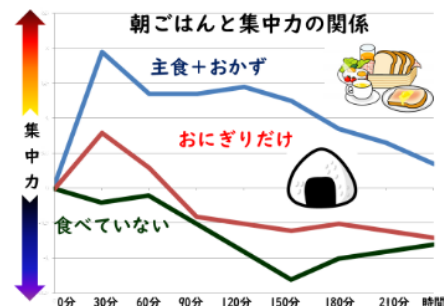
朝食では、活動に必要なエネルギー源となる「主食」と、体温を上げたり、排せつを促し、1日の生活リズムをつくったりする「おかず」を組み合わせることが大切です。朝食は、学力や体力とも関連が深く、朝ごはんと集中力の関係のグラフにあるように、主食のみの朝食では、朝食を食べていないときと同じように、集中力が上がらないという研究結果もあります。

主食とおかずを組み合わせ食べる工夫として、子どもたちからは「簡単に作れるおかずを考える」や「夕飯の残り物を組み合わせる」、「夜のうちに準備しておく」などのアイデアが出ていました。なにかと忙しい朝ですが、主食とおかずを組み合わせた朝食で、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

栄養バランスのとれた朝食



主食 + おかず



～6年生 保護者のみなさま～

子どもたちは、「できることをふやしてクッキング」の学習を通して、自分の朝食を見直していきたいという意欲を持っています。今後、これまでに身に付けた「ゆでる」「いためる」調理の技能を活かして、家庭での調理実践の計画を立てます。ご協力・ご支援をよろしくお願い致します。



食育便りについての感想をお聞かせください