



# 給食食育だより



## 7月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～ 大田原市立西原小学校  
令和3年6月30日発行

もうすぐ暑い暑い夏がやってきます。夏を健康に過ごすには、規則正しい生活が一番です。例えば暑いからと言って、朝ごはんを抜いてしまうようでは、栄養がかたよってしまい、体調が崩れやすくなります。「だるい」「疲れがとれない」「食欲がない」など・・・それが夏バテです。

育ちざかりの小学生は、1回1回の食事が「体づくり」につながっているのです。「ただ空腹を満たすだけの食事」ではなく、「栄養のバランスを考えて食べる」よう心がけましょう！

### 朝ごはんを食べないと・・・



\*学習に集中できない・運動中に具合が悪くなる・便秘気味になる・・・など、さまざまな体調不良も出てきます。

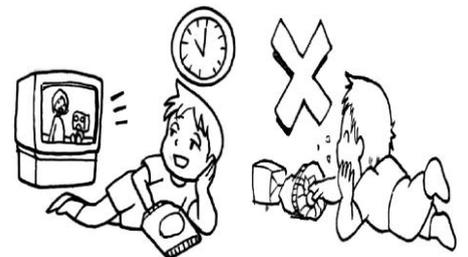
⇒元気に1日を過ごすためには、早寝の習慣を身に付けて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。夏休み中も、朝食をしっかりとって勉強も運動も頑張りましょう。

### 「早寝」って何時に寝ること？ 「早起き」って何時に起きること？

小学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。

さて、みなさんは毎朝何時に起きていますか。そのためには前の日の晩に何時に寝れば、次の日の朝に気持ちよく起きて元気に活動できるのでしょうか。「眠くなったら寝る」ではなく、寝る時間をきちんと決めて、規則正しい生活をしましょう。



### 間食は……

間食は、朝、昼、夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分とれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

☆時間と量を決めて食べる。

☆不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる。

☆食品表示を見ながら食品を選ぶ。

