

ぱくぱく



ひらた清風中学校 食育だより No.2 R5. 6. 14

梅雨の時期に入りパツとしない天気が多くなりました。暑かったり涼しかったり気候の変化はありますが、早めに熱中症対策を行い、夏本番に向けた体調管理を行ってほしいと思います。暑くなり、汗をかくようになると、今まで以上に朝ご飯や水分をとることが重要になってきます。暑さに耐えられる身体をつくっていくためにも、今月は自分の朝食や朝の過ごし方について振り返ってみましょう。

食育週間が始まります！

～自分手帳の記入・残さい0週間運動を実施します～

本校では、6/19～6/30の2週間を食育週間とし、食について振り返りを行います。

◎自分手帳の活用

朝食について、主食、主菜や副菜などバランスが取れているかをチェックします。熱中症対策という点においても朝食をしっかりとるようにご家庭でもご指導をお願いします。

◎残さい0週間運動

保健給食委員会の生徒を中心に、各クラスの給食の残さいを計量し、表にまとめ、掲示を行います。例年、クラス内での協力だけでなく、隣のクラスや他学年のクラスに協力をしてもらうなど、全校生で協力して無理のない範囲で取り組んでくれていました。

この機会に改めて、毎日の食事について、野菜などを育てている人や料理を作ってくれる人に対する感謝の気持ちを持ってほしいと思います。

朝ご飯で1日を元気に過ごそう！

脳に栄養を！

脳を働かせるためのエネルギーとなる『ブドウ糖』は寝ている間にも消費されています。朝にしっかりエネルギーを取ること、集中力を高めることができます。

体温を上げる！

朝食を食べると体温が上がり、体を動かしやすくなります。筋肉もほぐれて怪我予防にも。また、体温が低いと免疫力も下がります。

おなかすっきり！

空腹の状態に食べ物が入ると、腸が活発に動き、便が出やすくなります。朝食後はトイレにゆっくり入れるようゆとりをもちましょう。

果物や海藻、乳製品



炭水化物



タンパク質

