

# 食育だより

2月号  
和田小学校

まだまだ寒い日が続いていますが、早ね・早おきをして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校していますか？学力・体力が全国トップクラスの福井県です。朝ごはんを食べていると、成績が良いとの結果が出ています。

## 5年 朝ごはんをしっかり食べよう

◎朝ごはんを食べると、脳・お腹・体にスイッチが入ります。



◎どんな朝ごはんを食べたらいいのでしょうか？

主食・主菜・副菜・汁物・くだもの/デザート・飲み物が揃っているのが理想的です。

**副菜** (そえるおかず)  
海藻・野菜などのおかずは、お腹のスイッチを入れてくれます (2・3・4群)

**主菜** (主なおかず)  
魚・肉・卵・豆・大豆製品などのおかずは、体のスイッチを入れてくれます (1群)

**くだもの・デザート**  
くだもの酸味は、すっきりした目覚めに効果的です

**主食**  
ごはん・パン・麺類は、脳のエネルギー源です (5群)

**汁物**  
水分補給の役割があります

**飲み物**

◎朝ごはんをおいしく食べるには、生活のリズムが大切です。

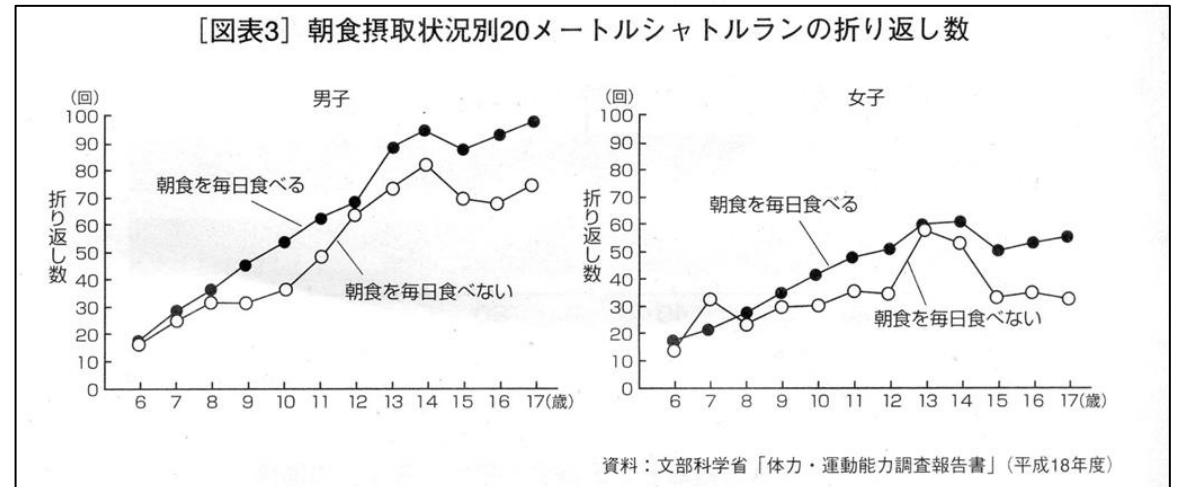
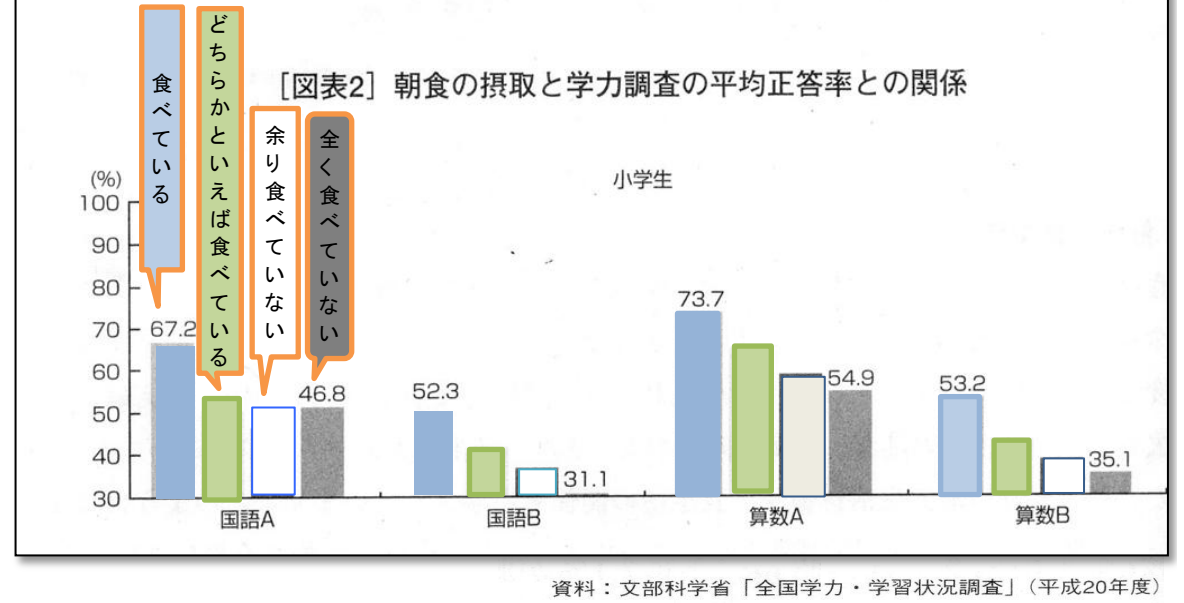
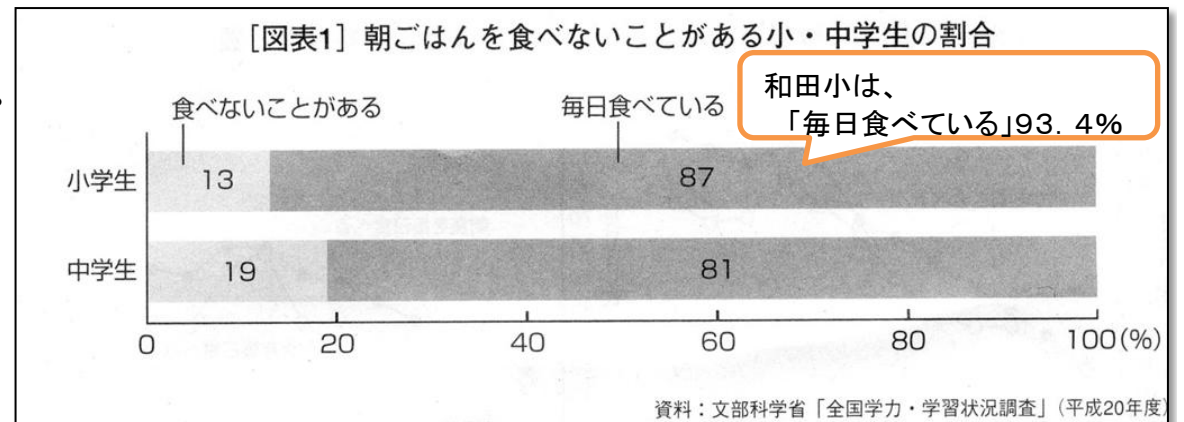


[児童の感想]  
・朝ご飯は大切で、生活のリズムにも関係があることが分かりました。ぼくは、野菜をしっかりとして、健康に良い毎日を過ごしていきたいです。自分でも作ってみたいです。(5の3)  
・ぼくは、毎朝、朝ごんは食べていますが、土日は赤・黄・緑の一つがそろっていない時があるので、自分で足りない物を作ろうと思います。(5の1)

[保護者の感想]  
・朝は、母さんも時間が無く、つい、手抜きになってしまいます。野菜が食べられる簡単な朝ご飯をいっしょに考えましょう。(5の2)

★朝ごはんを調べると、副菜が不足気味です。具だくさんの味噌汁があるとカバーできます。(栄養教諭)

◎朝ごはんはと学力・体力の関係です。



2月食育だより 感想をお願いします。 \_\_\_\_\_ 年 組 名前 \_\_\_\_\_

