

# 食育だより

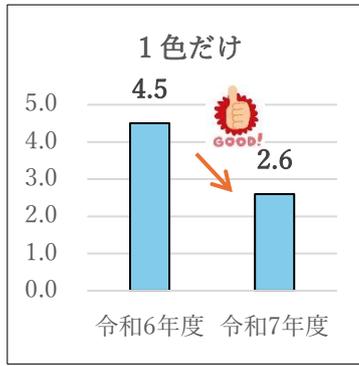
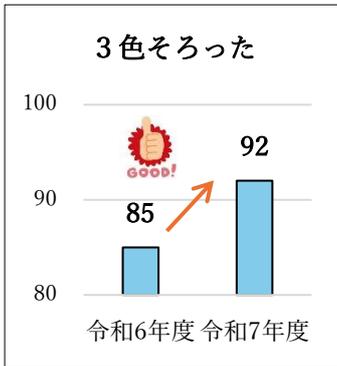


令和8年3月6日  
大崎上島町立東野小学校

《3月食育目標》  
食生活についてふり  
返ろう

生活がんばり週間の結果から . . .

## 朝ごはん



グラフのように、赤黄緑3色そろった朝ごはんを食べた児童の割合は昨年度に比べて増加しました。また、パンのみなど1色しか食べなかった児童は減少しました。バランスのよい朝ごはんを意識していた結果ですね。

### ○あたまのスイッチ→黄色の食品（ごはんやパンなど）

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギーはからっぽになっています。脳は糖分だけをエネルギーにしている、これはごはんやパンなどに多い、炭水化物が分解されてつくられます。



### ○からだのスイッチ→赤の食品（たまご ハム ヨーグルトなど）

肉・魚・卵・大豆などに多いたんぱく質は筋肉をつくり、体温を上げる働きがあります。ヒトの体温は寝ているときは下がっているため、朝食をしっかりとり、体温を上げて活動モードにしましょう。



### ○おなかのスイッチ→緑の食品（汁もの サラダ くだものなど）

朝ごはんを食べると胃腸が刺激され排便がしやすくなります。緑の食品は食物せんいが多く腸の働きを整えます。また、噛みごたえもあり唾液がよく出て消化もよくなります。

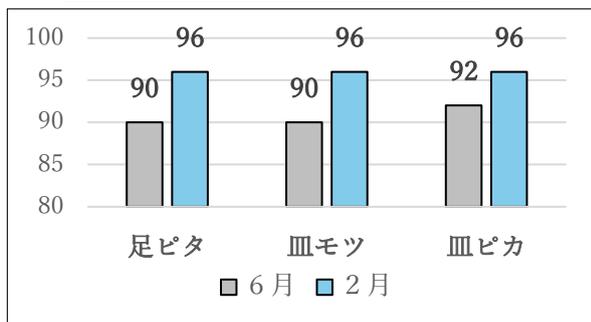


【おうちの人から】

- 朝ごはんは3色の食品を考えながら食べました。
- 自分から朝ごはんの栄養について意識することができていてよかったです。
- 食事は自分で考えながらがんばっています。
- 朝からしっかりご飯を食べているので、続けてほしいです。
- 自分で朝ごはんの準備ができる日があり、成長を感じます。
- 朝ごはんを食べてくれるようになったので、これからは自分で早く起きましょう。



足ピタ・皿モツ・皿ピカ



今年度の生活がんばり週間では、足ピタ皿モツ皿ピカを重視して取り組んだ結果、正しい姿勢でマナーよく食べた児童の割合が増加しました。自分の体のことを考えたり、一緒に食事をする相手を思いやることができている。

せなかはピンと、まっすぐに!



おなかとせなかは、こぶし1つ分あげる

足をそろえてゆかにつける



【ちawanのもち方】

食べる時は親指を茶わんのへりにかけて、残りの指で糸底を支える



保護者のみなさまへ

今年度も生活がんばり週間や食事チャレンジなど、食に関する取組へのご理解・ご協力をいただきありがとうございました。保護者のみなさまのコメントでは、子供たち成長を喜ぶ声や温かい励まし声が多かったです。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。