



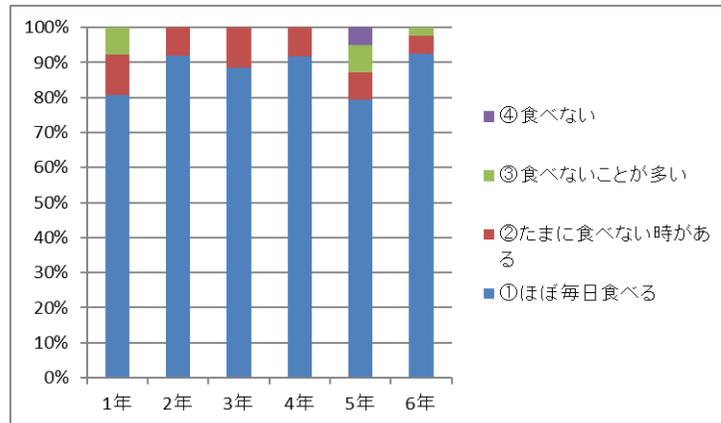
第7号
平成29年2月1日発行
東神楽小学校

3学期が始まり、約2週間が過ぎました。お子さんたちは学校生活のリズムに慣れましたか？インフルエンザが流行る季節です。規則正しい生活を心がけましょう。

食育アンケートを実施しました！

12月に、東小っ子全員に食育アンケートを実施しました。このアンケートは、子どもたちを取り巻く食の環境や意識を調査するものです。この結果を受け学校、家庭、地域の連携を図りながら食育を行いたいと思います。一部ではありますが結果、考察をお伝えします。

☆東小 朝食欠食率0%を目指して！☆



東小っ子の約88%が、朝食をほぼ毎日食べていることがわかりました。「東神楽町食育推進計画」では朝食を欠食する子どもを3.7%（平成25年度小6）から今年度までに0%にすることを目標としています。現在の東小でも朝食を欠食するお子さんは約12%いるようです。そこで東小でも、朝食欠食率0%を目標としたいと思います！

☆どんな朝ごはんを食べていますか？☆

～主食、主菜、副菜、汁物を揃えるよう心がけましょう～

主食（ご飯やパン）、主菜（肉や魚、卵）、副菜（野菜、果物など）、汁物（みそ汁、スープなど）を揃えて食べているお子さんが少なかったです（パンだけ、おにぎりだけというお子さんの方が多い）。主食、主菜、副菜、汁物を揃えることで朝ごはんパワーを発揮することができます。お忙しい朝だとは思いますが、家族全員で栄養バランスのとれた朝ごはんにしましょう。



朝ごはんは、頭と体を起こしてくれる目覚まし時計の役割を果たします。



その1.頭（脳）におはよう！

寝ている間にも脳は活動をしていて、起きる頃には、脳はエネルギー切れ状態……。脳のエネルギー源は、ごはんやパン、麺などの炭水化物が分解されてできるブドウ糖だけです（主食って大切ですね）。



その2.体におはよう！

食事をすることで、消化管の動きが活発になり、体温が上がります。体温が低いままだと、ぼんやりしたり、疲れやすくなったりします。



その3.お腹におはよう！

朝ごはんを食べることで、腸の動きが活発になります。そうすると、うんちが出やすい状態になり、お腹がすっきりしますね。



今日の朝ごはんチェック！

今日食べた朝ごはんを、お子さんと一緒に書き出してみましよう。

主食	主菜	副菜	汁物
ご飯やパン、麺	肉や魚、卵	野菜、果物	みそ汁、スープ
例) ごはん	例) 焼き魚	例) ほうれん草のおひたし	例) 豆腐とわかめのみそ汁
炭水化物が多く、エネルギーになる	たんぱく質が多く、体をつくる	ビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子を整える	主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補う

すべての枠に書き出せましたか？すべて埋まるように頑張りましょう！



近日、おすすめの朝ごはんレシピを、食堂前掲示板にてお配りします。自由にお持ちください。

