

# 食育だより



令和5年4月27日  
延岡小学校栄養教諭  
今市 真由美

新しい年度が始まってもうすぐ一ヶ月。あっという間にゴールデンウィークがやってきました。環境への慣れとともに疲れも出てくる頃です。朝、昼、夕の食事をしっかり食べて、楽しいゴールデンウィークにできるといいですね。

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。  
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 朝ごはんステップアップ

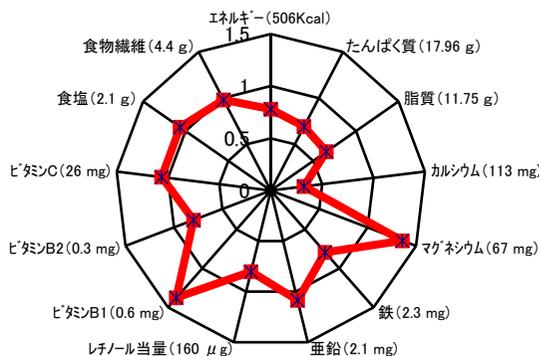
ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

©少年写真新聞社2023

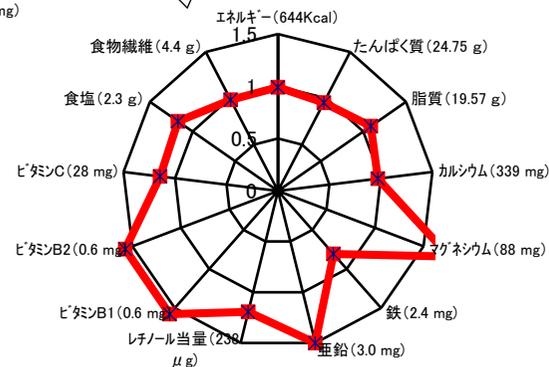
## 牛乳の栄養



今年度は給食委員会の取組として「残食ゼロ」を目指しています。毎日残食を調べ中で、子どもたちの中から「牛乳の残食がすごく多いです。」との声があがってきました。給食に毎日必ず出る牛乳。毎日出るのには理由があります。下のグラフは、給食の一ヶ月の平均の栄養素を牛乳ありと、牛乳なし比較したものです。牛乳がないだけで、ずいぶん栄養素が偏ることが分かりますね。苦手な人もいますが、できるだけしっかり飲んでたくましく成長してほしいと思います。



**牛乳あり**  
鉄分以外の栄養素はほぼ全て100%を満たしています。



**牛乳なし**  
半分以上の項目で100%を満たしていません。特に骨や歯を作るカルシウムは必要量の1/3以下です。

## 5月12日は遠足&お弁当



昨年度までは「子どもが作る弁当の日」も兼ねていた遠足ですが、今年度は長期休業中の調理チャレンジに変更することになりました。具体的な内容については現在検討中です。子どもたちや保護者の方からのご意見も活かした取組にしたいと考えておりますので、よいアイデアがあればぜひお知らせください。