

9月食育だより

【今月の目標】
規則正しい食生活を身につけよう

令和2年9月 小学生用

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。朝ごはんを食べるとからだに3つのめざましスイッチが入ります。どんなスイッチが入るのでしょうか？

① からだのめざましスイッチ



からだがあたたまって元気が出てきます。また、「かむ」ことで頭の血の流れがよくなったり、おなかに食べ物が入ることで内臓が元気に動き出します。

② 頭のめざましスイッチ



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ブドウ糖は主食に多く含まれています。朝起きたときは脳のエネルギーはほとんど空っぽなので、朝ごはんを食べて補う必要があります。

③ おなかのめざましスイッチ

たべものがおなかに入ることで胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



ほかにもいいことがたくさん!!



1日にとるべき野菜の量は子どもで300g、大人で350gです。お昼ごはんは夕ごはんだけでとろうとすると大変です。また朝ごはんを食べることがよい生活リズムを作ります。



日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一長生きの国、日本。その健康的な料理が世界から注目されています。日本の伝統的な食べ物には「食物せんい」が多く入っているものがたくさんあります。食物繊維はうんちの量を増やし、腸を健康にしてくれます。

日本の伝統「まごはやさしい」で食物繊維をとりましょう!

ま	ご	は	や	さ	し	い
まめ豆	ごま(雑穀)	わかめ(海そう)	野菜	さかな魚	しいたけ(きのこ)	いも類