

# 食育だより

平成22年9月17日  
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

2学期が始まり、3週間がたちました。そろそろ学校のリズムに体も慣れてきたでしょうか。今年の夏はとても暑く、熱中症の患者も多くでました。明日は運動会もあります。栄養も水分もしっかり補給して、熱中症にならないように気をつけましょう。

## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとです。寝ている間に休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割も持っています。朝ごはんは、1日の活動エネルギーを補給したり生活リズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を持っているのです。

### 朝ごはんをおいしく 食べるためには？



早寝早起きが基本



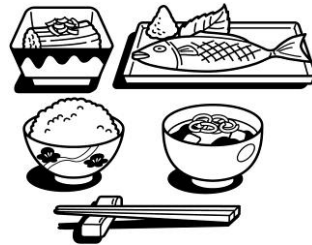
寝る前にはものを食べない



翌日の学校の準備などは前日しておく



何でもいから食べるというのではなく、「主食・主菜・副菜」をそろえた、バランスのいい食事を心がけましょう。

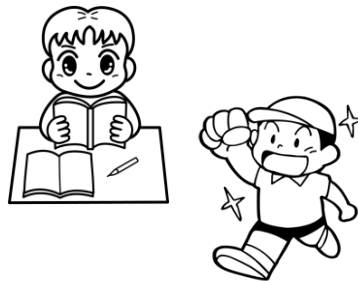


朝ごはんを毎日食べる児童は、毎日食べない児童に比べて、

**テストの正答率が高い**  
**20mシャトルランの折り返し数が多い**

という傾向があります。

頭にも体にも良い朝ごはん。しっかり毎日食べましょう。



## 食育の様子 9月

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

### 給食の時間 4年生 「3色分け(赤・黄・緑)」

給食の時間に、赤・黄・緑の分け方について学習しました。赤・黄・緑は、幼稚園で習った子もいれば、よく知らないままずっと来てしまった子もいるようです。全員で、それぞれの色の働きや、何色にどの食べ物が分類されるかを確認しました。



風邪をひかないようにしたり、肌をきれいにします。

