

食育だより



令和7年
9月号

(毎月19日は食育の日)

亀岡市立育親学園

新学期が始まりました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

大切ですよ朝ごはん!



1日のスタートは朝ごはんから。6月に農林水産省から発表された令和6年度食育白書によると、小中学生の朝食欠食率は近年増加傾向にあります。(2019年4.6%→2024年6.3%) 本校でも昨年度実施したアンケート結果によると、1~6年で2%、7~9年では7%でした。全国的にも若い世代(20~30才台)の欠食率も減っていません。1学期に7年生の保健の時間に話をしましたが、もう一度朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

からだ なか とけい 体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。

しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活が続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する。
- ⑤ 寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



「ふるさと科」を通した食育 待ち遠しいね 実りの秋

❖ 5～7年生が、地域の方にお世話になって植えた稲やわかば学級のバケツ稲が、たわわに実り穂が垂れはじめ、稲刈りの時期を迎えています。



❖ 1・2年生やわかば・ひまわり学級が、5月に苗植えをしたさつまいもの葉っぱが所狭しと土をはうように茂っています。土中では、根が養分をたくわえて大きく育ってきているのですね。



❖ 9月12日の給食に万願寺唐辛子を使ったメニューを実施しました。(万願寺とじゃこのたいたん) 使用した万願寺唐辛子は、神前で栽培収穫されたものです。(森さん)



唐辛子と聞いて最初はとまどっていた子どもたちもひと声話をするとおそろおそろ食べ、「おいしいこれならいけるかも!?」「あかん辛すぎ☹️」と各々で自分なりにがんばって食べてくれていました。最後はピカピカのお皿を見せてくれてごちそうさまでした。❤️❤️❤️

