



～江別第一小学校食育だより～

たべっこ



令和7年5月19日発行
栄養教諭 三好

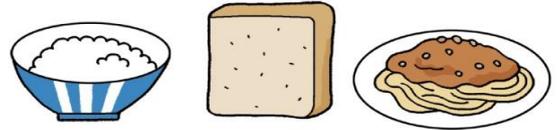
新学期が始まって1か月が過ぎました。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。運動会も近づき、活動量が増えています。毎日元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとっても大切な食事です。眠っている間もエネルギーは使われているので、朝起きた時には、エネルギーは少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。



エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、朝からしっかりと食べてもらいたい食品のひとつです。

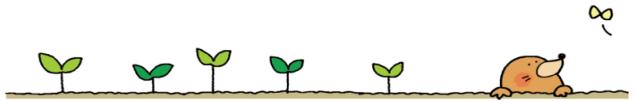


スポーツには多くのエネルギーが必要



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て成長したり体を動かしたりしています。運動会の練習や、外遊びをして運動量が増えると、その分エネルギーや栄養素の必要量が多くなります。特に成長期の小学生にとって、食事を3食しっかりと食べることは、健康な体をつくり、元気に生活していくためにとても大切です。

1年生も給食が始まりました



4月24日から1年生の給食が始まりました。給食が始まる前に「給食のやくそく」についてのお話をしました。給食が始まると「おいしい!」「サイコー!」と笑顔がいっぱいでした。5月1日には『きゅうしょくについてしろう』という学習を行いました。給食に使われている食材にふれたり、給食を作っている様子をビデオで見たりしました。給食に関わる人たちや、食べ物の命に感謝して食べることを学びました。



初めての給食。入学・進級お祝いのお赤飯でした。



盛り付けも上手になってきました。



給食センターの様子をビデオで見ました。