



大麻小食育通信 ペロリッ!!

6月の食育目標：よくかんで食べよう！

江別市立大麻小学校 2025.6.2 栄養教諭 佐藤 ちさと

春に行った身体測定の結果は、見ましたか？身長や体重が増え、去年より成長を感じましたね。その中に、ローレル指数が書いてあったかと思えます。ローレル指数の「ふつう」は、体のバランスが良く、1番病気にかかりにくい標準体型です。この中に収まらなかった人は、食事や生活スタイルを見直してみましょ！

このままで大丈夫？

脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

ごはんの適正量はどれくらい？

おうちで食べているごはんの量は、どのくらいですか？ごはんは、みんなの体のパワーとなるエネルギー源ですが、体に必要な量よりも多く食べてしまうと、太ってしまいます。給食のごはんくらいを目指そう！

体の大きさと、必要な栄養が変わります！



低学年 150g 中学年 170g 高学年 185g

揚げ物やマヨネーズ料理など油が多い食品も食べ過ぎないように注意が必要だよ！

かむことは、いいことたくさん！

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- い 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

しっかりかむことで、顔の筋肉を使うので、血のめぐりが良くなり、脳の働きがよくなります。また、時間をかけて食事を食べることになり、いつもより満腹に感じることができます。

もうすぐ運動会！スタミナを蓄えよう



今週末は、運動会です。運動するときの水分補給はとても大切です。体にとり込まれるまで15分かかりますので、体育の前に水分補給をしてから、運動しましょう。また、食事も大切です。ごはんにお肉や魚料理、野菜料理とバランスよく食べることで、最後までがんばりきるための力となります！