

食育だより4月

令和8年4月28日
池島小中学校 食育担当

春の陽気が心地良い季節になりました。新しい環境で疲れが出やすい時期です。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を整え、心身の成長の土台を作ってほしいと思います。

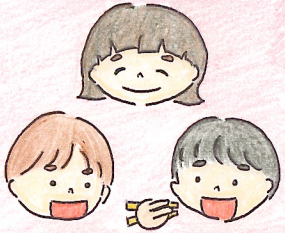
今年度もよろしくお願いします。

予告 5月のカレーの日

- ・ 5月12日（火） ・ 5月18日（月）
- ・ 5月27日（水）

給食等を通して学び、見につけたいこと（食育の視点）

食事の重要性



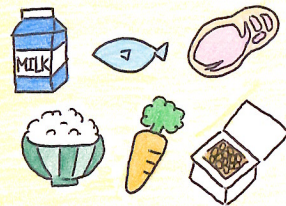
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理する能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい情報に基づき、安全性などを自ら判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、生産に関わる人々へ感謝する心を持つ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

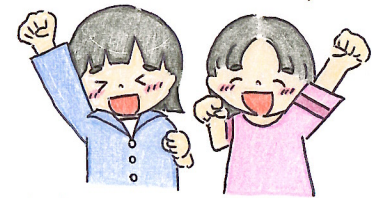


地域の産物や歴史、食文化を理解し、尊重する。

食育指導～健康と栄養～

今月は「朝食の効果」についての話を紹介します。
疲れをため込まないコツは、やはり食事です。
しっかり食べてパワーを補給しましょう。

パワー!!!

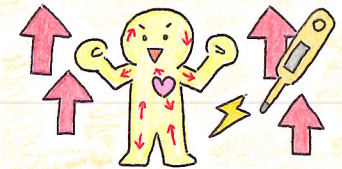


朝食の効果を知ろう！

朝食をとることによって、様々な効果が得られます。

① 体温や脈拍の上昇効果

起床時は低くなっている体温や脈拍を、消化管の運動によって上昇させ、活動の準備を整えます。



② エネルギー源の補給

寝ている間に消費されたエネルギーを補充し、午前中の活動に必要な栄養を届けます。

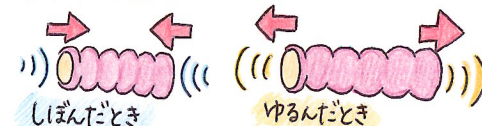


③ 便秘の予防

胃に食べ物が入ることで大腸の「ぜんどう運動(※)」が起こり、排便のリズムが作られます。



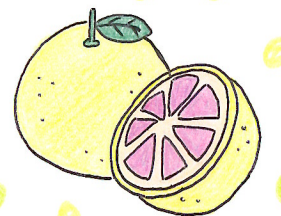
※ぜんどう運動：食べ物を先へ送るための、筋肉が波のようにしぼんだり、ゆるんだりする動きのこと。



食育クイズ

Q. 4月～5月に旬を迎えるグレープフルーツ。実の色が「赤いもの」と「白いもの」では、どちらがより甘いでしょうか？

- ① 赤いグレープフルーツ
- ② 白いグレープフルーツ
- ③ 色は関係なく熟している方が甘い



食育クイズの答え

Q. 4月～5月に旬を迎えるグレープフルーツ。実の色が「赤いもの」と「白いもの」では、どちらがより甘いでしょうか？

- ① 赤いグレープフルーツ
- ② 白いグレープフルーツ
- ③ 色は関係なく熟している方が甘い

答えは、①赤いグレープフルーツでした。

グレープフルーツは、「赤いもの」の方が苦みが少なく、甘酸っぱい味をしています。「白い」グレープフルーツは赤に比べると、苦みや酸味が強くなっています。



もっと教えて！～グレープフルーツの色の違いと味～

グレープフルーツの色と味の違いの理由は、大きく分けて3つあります。

1. 糖分と酸味のバランス

赤い品種（ルビーなど）は、白い品種に比べて「酸味が少なく、糖度が高い」ため、より甘みを感じます。

2. 苦味成分の量

グレープフルーツ特有の「苦味」は白い品種に多く、これによって酸味も強調されます。

3. リコピンの有無

赤色の正体は、トマトなどにも含まれる「リコピン」です。赤い品種はより食べやすく、甘くなるよう改良されたものが多いため、色の濃さが甘さの目安になります。

結論：「白はシャープですっぱい、赤はまろやかで甘い」

すっぱいのが苦手な人は、一番赤みの強い「ルビー」を選ぶと良いです。