

食育 だより

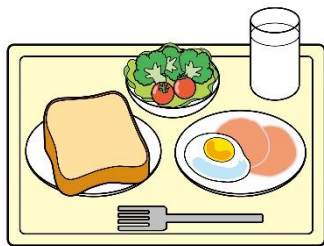
令和6年5月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

あたらしいがく新しい学年がはじまり1カ月が経ちました。こどもたちはあたらしいがくねん新しい学年、がっこうせいかつ学校生活に少しずつ慣れ
ているさいちゅう最中です

さて、せいちょうき成長期にあるこどもたちにとって、「あさごはん」はげんき元気に1日をスタートさせるうえでとて
もたいせつ大切な食事です。「しゅくじ主食」「しゅしよく主菜」「ふくさい副菜」をそろえて食べるなど内容にも気を付け、しっかり食
べてからとうこう登校するようにしましょう。

あさ朝ごはんをしっかり食べると…



すのうさえわたる頭脳!



のうはたら脳を働かせるエネルギー源となり、べんきよう勉強にしゅうちゅう集中できます。

からだげんき体に元気をチャージ!



げんきからだ元気に体を動かします。しゅう集中力も高まり、けがの予防にもなります。

こころ心もウォームアップ!

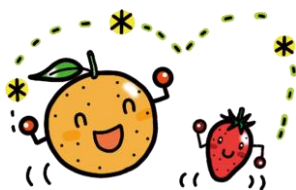


せいかつ生活リズムがととの整い、しょくたく食卓をいっしょ一緒に囲むことで1日を明るくスタートできます。

あさ朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
えいようそ栄養素がとれる!



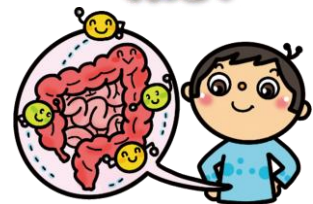
ビタミンにはねつよわ熱に弱いものやみず水にと溶けてながれてしまいやすいものがあります。なま生で食べられるくだものは、えいようそ栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
かんたん簡単に食べられる!



くだものは、かわ皮をむく「はんぶん半分に切る」などしてすぐた食べられます。牛乳やチーズ、ヨーグルトもとくべつ特別な調理はいらず、きがる気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものにはしょくもつ食物せんいが多く、ヨーグルトなどのはっこうしょくひん発酵食品には腸内細菌を整えるぜんだまきん善玉菌が含まれています。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

食育 だより

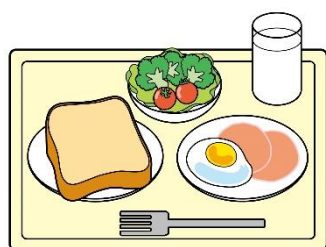
令和6年5月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

新しい学年がはじまり1カ月が経ちました。子どもたちは新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中です

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…



さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強に集中できます。

体に元気をチャージ!

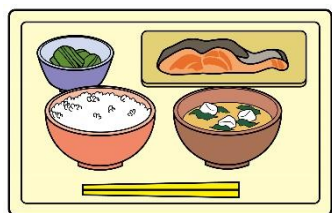


元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防にもなります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を一緒に囲むことで1日を明るくスタートできます。



朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

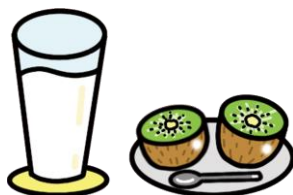
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



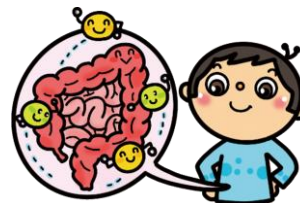
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理はらず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物せんいが多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内細菌を整える善玉菌が含まれています。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。