

食育だより



坪井小学校
令和6年5月

すがすがしい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。一方、疲れがたまっている時期でもあります。楽しい学校生活をおくるためには、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

◇ ◆規則正しい生活を心がけよう◆ ◇

私たちの体の中には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む「体内時計」があります。朝起きて日光に当たり、朝ごはんを食べ、規則正しい生活と適度な運動、そして十分な睡眠をとることにより、体内時計が24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が狂い、健康に悪影響を及ぼしてしまいます。

しっかりと朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが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、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。また、朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

すでに朝ごはんを食べる習慣ができている人は、野菜や肉、魚、卵などのおかずの栄養バランスにも目を向けてみましょう。普段食べていない人は、何かを食べる習慣から始めていきましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



成長期に大切なカルシウムをとろう



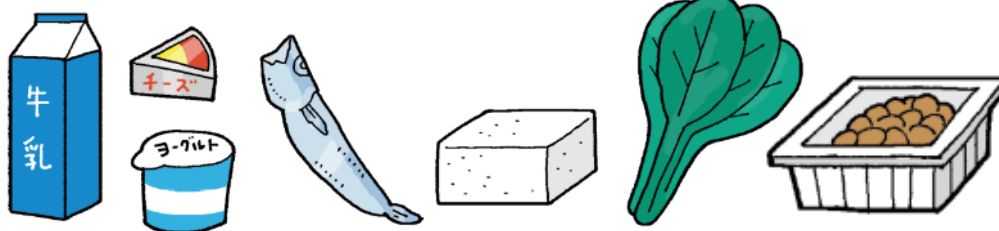
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる働きがある大切な栄養素です。ほかにも、成長ホルモンの分泌や血液凝固など、体のさまざまな機能を調整する働きがあります。

成長期は、骨をつくる働きが著しく盛んになり、骨量が増えます。そのため、食品からたくさんのカルシウムをとる必要があります。そして、成長期のうちに骨量を増やすことは、将来の骨粗鬆の予防のためにも重要です。



カルシウムが多く含まれている食品

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらすやししゃもなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜や大根の葉などの野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。



	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

カルシウムの1日当たりの摂取推奨量

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

給食では、1日333mgが基準値となっています。約3分の2は、ご家庭でとる必要があります。カルシウムの多く含まれる食品を食生活に取り入れ、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。