

食育だより



2025年
9月号

(毎月19日は食育の日)

郡山市立谷田川小学校

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

★4年生★ 8月29日(金) とんこつラーメン★



8月最後の給食は、「旅する給食～博多～」でした。給食では、博多で有名な豚骨ラーメンを出しました。4年生は、「濃厚なスープがおいしい!」と笑顔で食べていました。

地域の郷土料理として、他には会津、北海道、沖縄などを提供予定です。給食を通して地域の食文化や特色を知ってもらえたら嬉しいです。

日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>ま</p> <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。</p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ</p> <p>わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんい豊富です。</p>
<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。</p>
<p>さんまのあぶらは栄養満点!</p>		
<p>DHA</p> <p>脳機能との深いつながり</p>	<p>EPA</p> <p>血液をサラサラにするはたらき</p>	<p>レチノール</p> <p>体の中でビタミンAとなる</p>
<p>今年のさんまは、大ぶりで脂がのっているそうです。大漁!</p> <p>ワンポイント</p> <p>大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けられます。</p>		

さんまのあぶらは栄養満点!



DHA
脳機能との深いつながり

EPA
血液をサラサラにするはたらき

レチノール
体の中でビタミンAとなる

今年のさんまは、大ぶりで脂がのっているそうです。大漁!

ワンポイント

大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けられます。