

5月給食だより

(毎月19日は食育の日)

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を毎日きちんと食べて、元気に1日を過ごしましょう。

令和6年度
高岡市立二塚小学校



健康な食事のとり方

体も心も大きく成長している途中の子供たちは、大人以上に健康づくりに配慮した食事をとることが重要です。栄養バランスが整った食事にするために、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえて食べて、次のようなことにも気を付けましょう。

① しっかり、朝食をとろう

朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートになり、勉強や仕事の効率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかり食べて登校しましょう。



② 腹八分目を守ろう

いつも満腹になるまで食べる人やまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりやすい傾向にあります。また、胃にも負担をかける原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめるようにしましょう。

③ 体のリズムに合わせて食べよう

人の体は、朝に太陽が昇ると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとることは、健康づくりや生体リズムとの関わりからも、とても大切なことです。



主食と副食（おかず）を交互に食べましょう

肉・魚・卵等の主菜を食べてから、副菜、汁物、最後に主食のごはん又はパンを食べるといった食べ方を「片付け食い」といいます。このような食べ方は健康を考えると、望ましい食べ方とはいえません。それは、たんぱく質や脂肪が多い主菜でお腹がいっぱいになり、主食の食べる量が少なくなることが考えられるからです。そうすると、栄養バランスは崩れてしまいます。

主食と副食（おかず）を交互に食べることは、健康的な食べ方であり、また味の偏りをなくし味覚を育てるのにも役立ちます。

