

4月

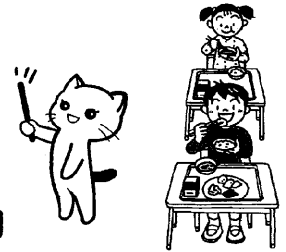
しょくいく
食育だより

入学おめでとう



しょくじ
食事をするときの
マナーを守りましょう

がつ
ごち
()



私たちが食べている色々な
食材、たくさんありますね！
その働きを見てみましょう！

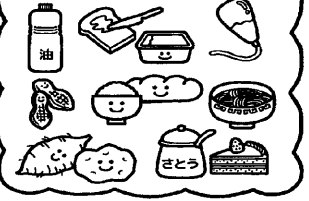


あか、黄、みどり
赤、黄、緑色の三つに
分けてみるのじゃ



エネルギーのもとになる

黄色のなかま
熱や力になるもの



米、パン、麺類、いも類、油、砂糖などの食品
体を動かしたり、脳の働きを助けたりする

エネルギーのもとになります。

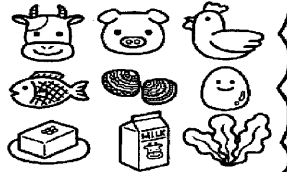


バランス良く食べて
元気モリモリだね！



じょうぶな体をつくる

赤のなかま
血や肉になるもの



豚肉、鶏肉、魚などの食品
たんぱく質やミネラルを含み、筋肉や血液、骨を
つくるもとになります。チーズも含まれます。

緑のなかま
からだの調子をととのえるもの



からだの調子をととのえる

野菜、果物、きのこ類などの食品
ビタミン、ミネラルが豊富で体の調子をととのえたり、
便通を良くする働きがあります。

ひじはつかない



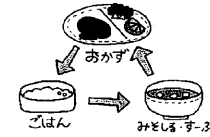
おさらをもってたべよう



くちのなかにものをいれたまま
しゃべらない



じゅんばんにたべよう



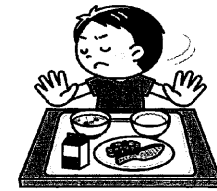
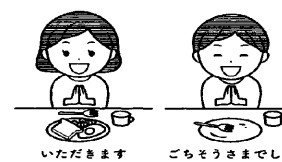
かきこまない



よくかんで食べよう



食べる前、食べた後の
挨拶はしっかりと！



にがて
苦手なものにも
挑戦しましょう

朝ごはんきちんと食べていますか？

① 脳と体の活動スイッチON!

脳の唯一のエネルギーでもあるブドウ糖(ごはんやパン)を食べて
記憶力や集中力アップにつながります。
寝ている間に下がった体温を上げるので活発に動くことができます。

② 生活のリズムを整えるので、メンタルが安定します!

朝食を食べる事で体内時計がリセットされ、生活のリズムが良くなります。
生活のリズムが安定するとメンタルも安定します。

③ 便秘解消に、肥満予防につながります。

朝ごはんが大腸を刺激して快便となります。
食生活のリズムが整えられて血糖値上昇を防止、代謝が良くなるので肥満予防になります。



朝ごはん食べると良いことは...

おすすめ朝ごはん

まずはごはんやパンでエネルギーを補い



糖質とたんぱく質の吸収を助ける果物や
野菜を食べると良いでしょう

体温上昇効果のたんぱく質

卵、豆腐、納豆、牛乳などを取り入れる

食器を置く位置を
確認しましょう



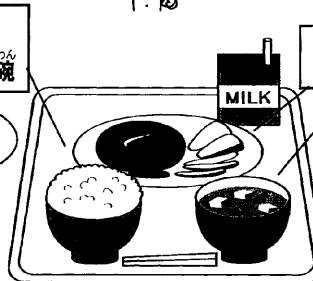
感謝の気持ちを
忘れずに食べよう!



ご飯を左に置くのは室町時代からの
左側優先の歴史があるからです。
格式を重んじる日本の伝統ですね!

左側
ご飯茶碗

左ごはん
覚えておこう



右側
汁もの椀

