

食育だより すくすく

この「すくすく」は、子どもたちの健やかな成長を願い、食生活の観点から、家庭生活における提案や具体的なヒントを取り上げていきます。

発行：白方小学校 校長 古田 浩 文責 安齋節子 H27 7/1 (水) No.2

7/1(水)～7(火)は
白方小の朝食を見直そう週間です！

お家の人と
いっしょに読もう！

おかずのある朝ごはん、 脳がいきいき働き出す！

例えば・・・ **ごはん+豚汁+サラダ+納豆**

白方小で4月に調べたところでは、朝ごはんを食べた児童は99.3%。ほとんどが食べていました。さて、その中身は・・・。



ここで、脳科学者：川島隆太先生の、朝ごはんについてのおもしろい研究があります。なんと、朝ごはんのおかずの数と、脳の発達や働きの良さは関係するということです！ また、朝ごはんにおにぎりだけ食べてきた人は、作業能力、記憶力などほぼすべての項目で低い傾向にあり、これは、**朝ごはんをまったく食べてこなかった人と同じでした。**

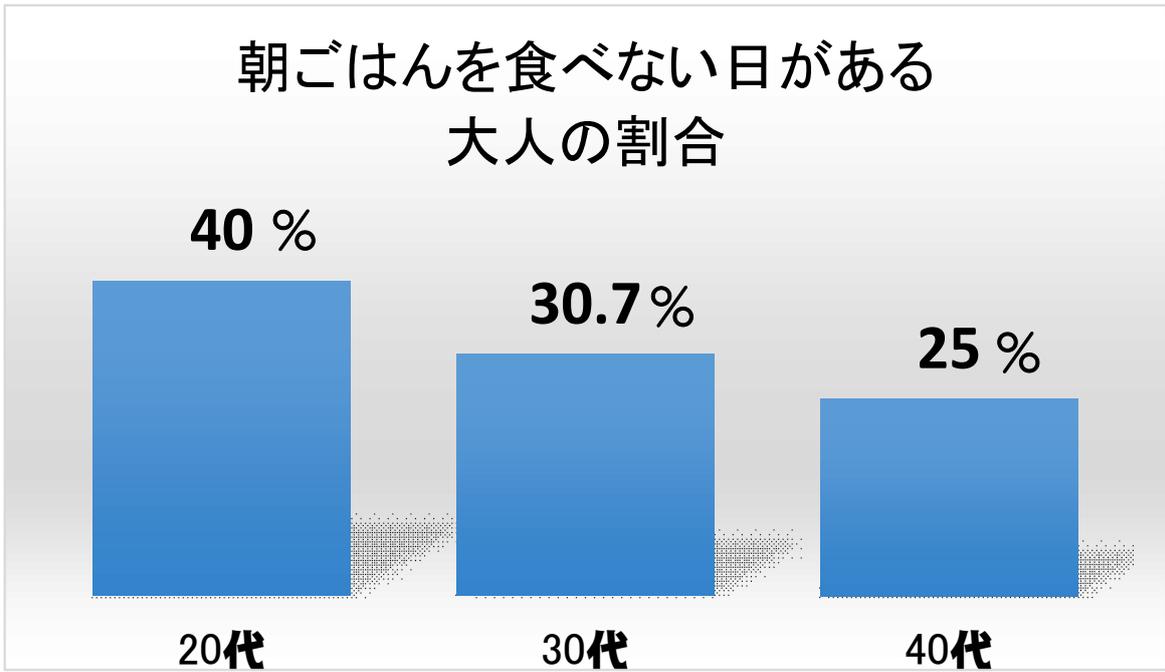
朝ごはんはともかく何か食べればよいというものでもありません！主食（おにぎりやパン）だけでは、脳に対する効果はありません。おにぎりやパンの炭水化物を分解して、脳が使えるエネルギー源にするためには、

各種のアミノ酸やビタミン類が必要です。

朝食には、主食（おにぎりやパン）、主菜（肉・魚・卵などを使ったもの）、副菜（野菜類、海草類を使ったもの）のそろった、バランスの良い食事をとることが大切なのです。

脳に効く、朝ごはんのコツ

- ① ごはんやパンの主食はがっちり食べる。
- ② おかずには納豆や豆腐などの豆製品、卵や乳製品を食べる。
- ③ 食卓でたくさん会話する。



朝ごはんを食べない大人が目立ちます！

H22に行った須賀川市の「健康と生活習慣に関するアンケート」によると、子育て世代の大人、3・4人に1人は朝ごはんを毎日食べていない実態があります。

しかし、大人に朝食の習慣がない場合でも、成長期の子どもには必要です。体を作るこの時期、一日の栄養の1/3をとれないことによる健康被害は大きいです。未来の健康も損ないかねません。

一日のスタートには、温かい朝ごはんと笑顔で子どもたちを学校に送り出しましょうね♥



「黄色ばかり、赤色ばかり、緑色ばかりでは、じょうずに働けません！3つの仲間がそろってようやくこの働きができます。

みんなの体が、ハカイダーに破壊されないように、この3つの仲間を朝ごはん、給食、夕ごはんですべて食べるようにしてくださいねー！」

6月26日（金）「夏のおやつづくり」
上遠野栄養士と白方劇団による「食べ物のお話」から

