

食育だより



常総市立豊岡小学校

平成24年5月号



朝ごはんを食べよう



風薫る5月、子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に気づかぬうちに少し疲れがたまってきているころかもしれません。元気にすごす秘訣として、まずは、1日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調を整えましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がります

食べる前



食べた後



左の画像は、サーモグラフィーといって皮膚の表面の温度を見えるようにしたものです。2つの画像を見比べると、食べた後は、白っぽい部分が多くなっています。これは、体温が上がっていることをあらわしています。体温が上がると体や脳が活発に動くようになるので、朝ごはんでは体温を上げましょう。

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんでは体を活動モードにしましょう。



イライラしたり、やる気が出なかったりしていませんか?



朝ごはんを必ず毎日食べる人より、ほとんど食べない人の方がイライラしたり、何もやる気が起こらなかったりすることが多い傾向にあることがわかりました。朝ごはんを抜いてしまうと、わたしたちの心にも影響が出てくるのが分かります。

☆ 毎月19日は「食育の日」です。

<家族そろって食卓を囲みましょう!>



給食の思い出、聞かせてください♪☆第2回☆

茨城県水海道市 昭和40年代の給食

岡野先生 (教務主任)



先生が4年生の時に今の給食センターができて、水海道市でも給食が始まりました。その前までは、お弁当だったので、とにかくうれしくて、みんなと競っておかわりをしていました。食器やメニューは今とほとんど変わりありませんでした。

茨城県石下町 昭和50年代の給食

増田先生 (副教務主任・児童支援)



今と同じ様なメニューだったと思います。カレーはいつもおかわりしていました。肉類が出たときもあまりをジャンケンで勝ってゲットした時は、とてもうれしかった思い出です。

