



令和 7 年 4 月 30 日
荒川区立尾久宮前小学校

しんがっき きゅうしょく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん たの
新学期の 給 食 が始まって 1 ヶ月がたちました。1年生も 学 校 給 食 に慣れ、給 食 の時間を楽し
みにしてくれているようです。

せいちょうき こ あさ げん き にち うえ
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に 1日をスタートさせる上でとても
たいせつ しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい た ないよう き つ た
大切な食事です。「主 食」「主 菜」「副 菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べ
てから登校するようにしましょう。

しゅしょく た のう 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

はん ご飯やパンなど しゅしょく 主 食 となる こくもつ おお ふく 穀物に多く含まれる「でんぶん」
は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。
でんぶんはさとう とは異なり、吸 収 がゆるやかで、体 への負担
もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体 だけでなく、
のう 脳のエネルギー げん 源 にもなります。ただ、体 にとっておけるブ
ドウ糖の 量 は限られており、食事によってしっかり 補 ってい
かなければなりません。寝 ている 間 も体 はエネルギーを つか
ため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを 補給 し、1日を
げん き 元気にスタートさせる じゅうかん み つ 習慣を身に付けていきましょう。



あさ た 朝ごはんをしっかり食べると…

す のう さえわたる頭脳!



のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、
べんきよう しゅうちゅう 勉強によく集中できます。

からだ げん き 体に元気をチャージ!



げん き からだ うご 元気に体を動かします。集中力も
たか よぼう 高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウォームアップ!



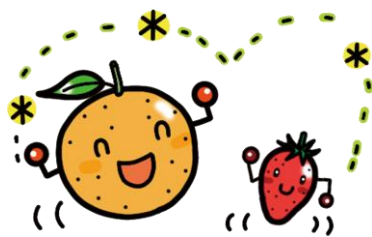
せいかつ ととの しよくたく かこ 生活リズムが整い、食卓を囲んで
にち あか 1日を明るくスタートできます。

朝ごはんはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはんで食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

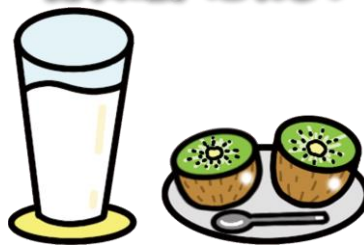
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



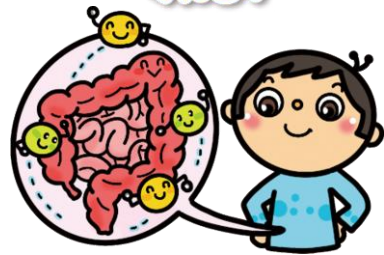
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬” をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。

