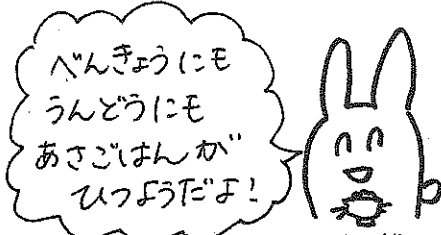


# きゅうしょくだより

天神小学校  
2022年度 5月号

日中は暑くなる日も増えてきました。暑くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れず熱中症になりやすいので、しっかりと朝ごはんを食べ、こまめに水分補給をするようにしましょう。



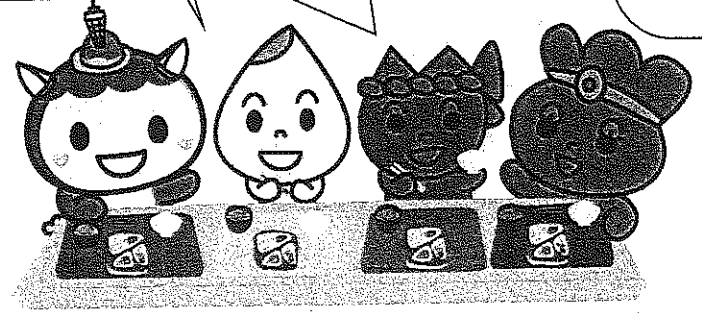
## あさ た 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、わたしたちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんをとることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸を働かせ排泄を促します。朝ごはんは、1日の生活リズムをつくる大切な食事です。朝寝坊しがちな人や朝に食欲が出ない人は早く寝るように心掛けて、簡単なものからでよいので必ず朝ごはんを食べるようにしましょう！朝ごはんを毎日食べられている人も、赤・黄・緑の食品がそろっているか確認してみましょう。赤・黄・緑の食品がそろって体と心を健康にしてくれますよ！

**黄の食品**  
ごはん、パン、めん、いもなど  
体や脳のエネルギー源となります！

**赤の食品**  
肉、魚、たまご、まめ、牛乳など  
体温の上昇を助け、体を目覚めさせます！

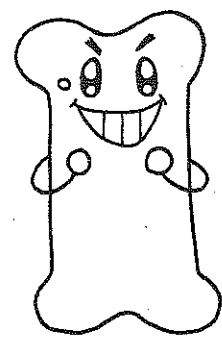
**緑の食品**  
野菜、くだものなど  
病気を予防し、体の調子をととのえます！



## あさ ぎゅうにゅう にゅうせいひん 朝ごはんに+牛乳・乳製品

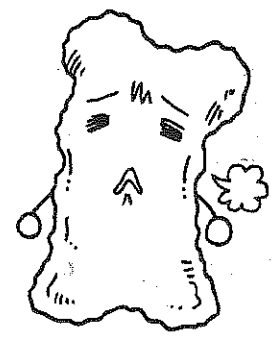
体が大きく成長する時期の子どもたちは、骨をつくるためのカルシウムがたくさん必要になります。カルシウムは、骨や歯の主成分で骨格づくりに欠かせない栄養ですが、不足しやすい栄養素でもあります。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと骨がスカスカになってしまいます。牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。

カルシウムをとる習慣がつくように朝ごはんにヨーグルトやチーズなどの乳製品や牛乳を取り入れるのもおすすめです。しっかりとカルシウムをとって丈夫な骨をつくりましょう！



しっかり骨

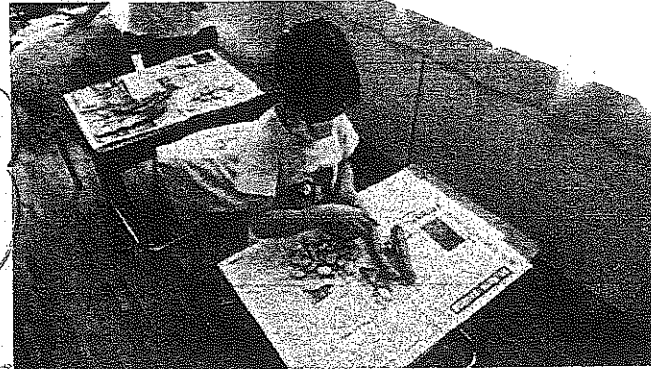
カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられていたカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗鬆症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムをとりましょう!!



スカスカ骨

# ねんせい 1年生とそらまめのさやむきをしました！

5月10日(火)の給食のそらまめは、1年生と天学さんがさやむきをしてくれました。みんなのお手伝いのおかげで、旬のそらまめをおいしく味わうことができました！「快くお手伝いをしてくれてありがとうございました！」



「集中してさやむきしてくれました！  
「みんなが食べるからやさしくむいたよ〜！」と話してくれました！」



「すごかったのしかった〜！」  
「もっとさやむきたい！」

「うちでもお手伝いしてね！」と話すよ、「ぜひたいやする！」とたのしいことよでした！」

「おもいっきり立ち上がるほど夢中でさやむきしてくれました！」



「4こ入りあるかな〜？」

「小さいそらまめの赤ちゃんかいた！」 → 色々な気づきがあったね！

ことどもたちは  
「お手伝いが大好き！」

「先生！新聞集めたよ！」

「もっともっとさやむきできるよ！」

「そらまめ運びの一緒にやるよ！」

「調理員さんがそらまめを教室にとりにきてくれました！」

「これからおいしくやせるからね〜♡」



「うちでもぜひお手伝いをして欲しいと思います！」

↓ 健康づくり課より講演会の案内です！

## 令和4年度 食育講演会

将来につながる成長期の食について学ぼう！

～成長期こそ大切な食！ジュニアアスリートや受験生の食事と補食のタイミング、食生活について教えていただきます～

- 講師 シダックスグループ 管理栄養士・公認スポーツ養士 中村 みどり氏
- 日時 6月18日(土) 14:00~15:30
- 開催方法 ハイブリッド開催 (Web80名、会場15名)
- 申込期間 5月30日(月)~6月15日(水)
- 申込方法 ①Web参加は藤沢市電子申請より「利用者登録せずに申込み」から  
②会場参加は、電話・来所・FAXにて
- 申込・問合せ 藤沢市役所健康づくり課  
電話(50)8430 FAX(50)0668



申込はこちら！

