

# \* 給食だより \* 6月

毎月19日は食育の日  
入間市立藤沢東小学校

## 6月は食育月間です！

毎年6月は国が定める食育月間です。生きていくうえで、欠かすことのできない【食べること】。生涯にわたって健康で心身ともに豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力【生きる力】を養っていくことが大切です。食育月間を通して、食育を意識してみませんか？

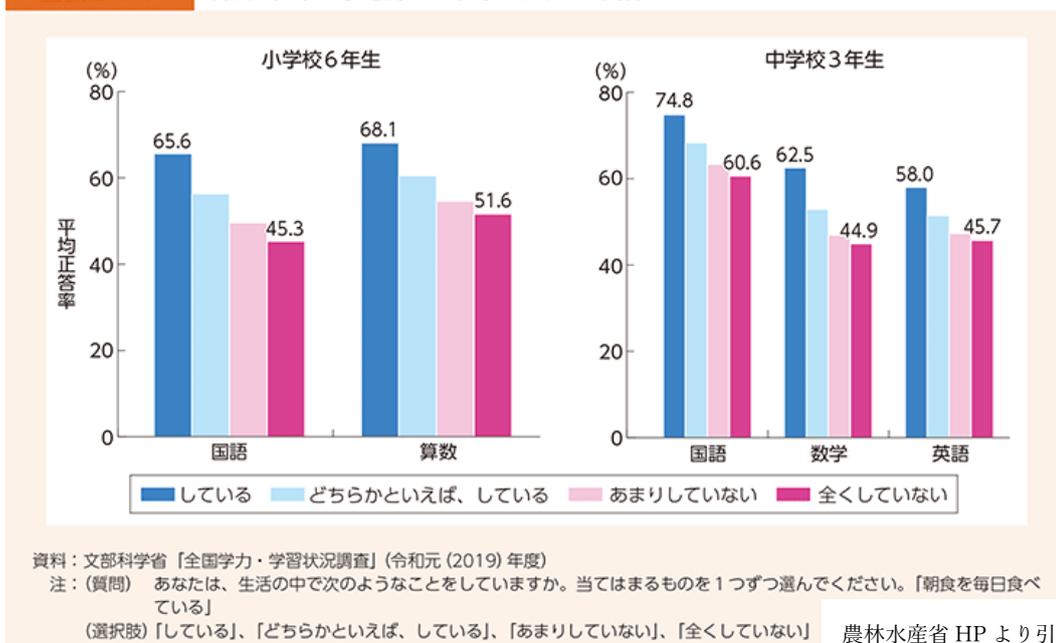
## 元気の基本 ～早寝・早起き・朝ごはん～

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝食の摂取は、学力とも大きな関係があると様々な調査により明らかになっています。夕食で摂取したエネルギーは、12時間程度しか体内に残らないことから、朝食での栄養補給は、午前中の学習に欠かせません。特にぶどう糖(糖質)は、記憶をつかさどる海馬に影響が出やすいと考えられています。

図表 2-1-7 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### ！ 食べる時間がありません

まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



### ！ おなかがすいていません

夕ごはんを早めに食べましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。