

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.5



令和6年9月13日
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

2学期が始まりました。生活リズムが乱れたままの人はいませんか？生活リズムが乱れていると、やる気が出なかったり、眠気やだるさを感じたりします。それを解消するためには、起きたらまず朝日を浴びて朝ごはんを食べましょう。また、もうすぐ運動会がありますね。全力が出せるようにしっかりと食事をとって体力をつけていきましょう。

けがにも病気にも負けない からだづくり！

朝ごはんを毎日食べる



よくかんで食べる



しっかり寝る



朝ごはんを食べることで体が温まって、脳や体にエネルギーがいき、元気に運動できる準備が整います。また、けがや熱中症の予防にもつながります。

食べ物を効率よく消化・吸収するためには、よくかむことが大切です。また、全力を出す時はグッと歯を食いしばります。丈夫な歯を作りましょう。

体を成長させる「成長ホルモン」は、寝ている時に多く出されます。よく寝ることは体を休めるだけでなく、体づくりのためにも大切なことです。

朝ごはんって
すごい！

3つのスイッチを入れよう！

夕食でとったエネルギーは寝ている間に使われてしまい、朝には残っていないため、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。また、朝ごはんを食べると頭・体・おなかの3つのスイッチが入ります。

頭のスイッチ

- 目が覚める
- 授業に集中できる



朝ごはん



体のスイッチ

- 体温が上がる
- 体を動かす準備が整う

おなかのスイッチ

- うんちがでる

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、月を眺めながら、収穫の感謝を祝う風習があります。

お月見団子

地域によって形がさまざま！



関西地方



愛知県



静岡県

さといものかたち



2024年の十五夜は
9月17日です。