

ていね食育通信



2024. 6. 19

<発行>手稲区栄養教諭・栄養士7ブロック No.1

今年度も、手稲区の小・中学校に勤務する栄養教諭・栄養士から「ていね食育通信」をお届けいたします。食の重要性や地場産物について、レシピの紹介など食に関する情報を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です

近年、児童・生徒を取り巻く食環境は日々大きく変化しています。その中で、生きる上での基本となる「食」に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように、食育を推進していくことが求められています。このような背景から、平成17年に「食育基本法」が施行され、令和3年には「第4次食育推進基本計画」が策定されました。この基本計画では、毎年6月が「食育月間」として定められています。食育は、学校、家庭、地域が連携して進めることが大切です。ご家庭でも、御理解と御協力をお願いいたします。

【早寝・早起き・朝ごはん】で、3つのスイッチON!

朝食には、エネルギー補給だけでなく、睡眠による休息モードから活動モードへ切り替える役割があります。また、消化管を刺激して排便を促すはたらきもあります。学校で勉強をしたり、体を動かしたりしても、エネルギー不足になることがないように、しっかり朝食を食べることが大切です。



【体のスイッチ ON!】

寝ている間に下がった体温が、朝食を食べることで上がり、体がスムーズに動くようになります。



【頭のスイッチ ON!】

睡眠時も脳は働くため、起床時にはエネルギー切れの状態です。朝食でしっかり脳にエネルギーを届けましょう。



【おなかのスイッチ ON!】

食べ物が体に入ると、腸が刺激され排便が促されます。朝食後は排便のゴールデンタイムともいわれています。



栄養バランスのよい朝ごはんにするために

STEP

1

◆まずは何かを食べましょう

おにぎりやパンなどの主食のほか、バナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなどの飲み物から始めてもOKです。

STEP 上がるほど
栄養バランス UP!



STEP

2

◆主食+主菜を組み合わせましょう

ごはん+納豆、食パンとゆで卵など。
用意しやすく、食べやすいものを選ぶとよいでしょう。



STEP

3

◆主食+主菜+副菜を揃えましょう

ごはん・納豆・具だくさん味噌汁、食パン・ゆで卵・サラダなど。



主食

ごはんやパン、麺など。主に炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになる。

主菜

メインとなるおかず。肉や魚、卵、大豆製品などで主にたんぱく質を多く含み、体を構成するもとになる。

副菜

主に野菜や海藻、きのこなどを使ったおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

令和6年度 ていね食育ネットワーク事業のご案内

ていねと一緒に、夏休みに朝食習慣をつけませんか？参加者全員に参加賞（ていねグッズと賞状）を進呈します！詳しくはホームページをご覧ください。

【対象】手稲区に居住する小学生または手稲区の小学校に通う児童

【取組方法】

- 1 専用の記録シートを手に入れ、任意でWEBからエントリーする。
- 2 朝食の目標（例：朝食を自分で用意する、野菜を食べる等）と、記録する期間を自分で決める。
- 3 目標達成状況をシートに毎日記録する。
- 4 記録終了後、アンケートに回答し、保健センターにシートを提出する。

【シートの配架場所】※ホームページからも印刷可

手稲区役所、手稲保健センター、曙図書館、区内小学校、区内児童会館（ミニ児童会館を除く）他

【実施期間】

- ◆記録シート配付 : 令和6年6月中旬頃
- ◆事前エントリー締切: 令和6年8月23日（金）※任意
- ◆記録期間 : 令和6年7月26日（金）～8月31日（土）
※参加者自身で記録する期間を設定する。（1週間以上）
- ◆記録シート提出期限: 令和6年9月13日（金）必着



ホームページはこちら!

