

食育だより

いただきます！

令和8年度

9月号

令和8年9月25日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立前川小学校



川口市マスコット
「きゅぼらん」

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんには、たくさんのメリットがあります。

- ・1日をスタートさせるスイッチで、生活リズムを整えます。
- ・血糖値が上がり脳にエネルギーが届くので、勉強するための集中力が上がり成績が良くなる効果が期待できます。
- ・体温が上がり代謝がよくなるので、身体がすっきり目覚め活動する力になります。
- ・排便をうながし便秘を予防します。

特に成長期の子供は、活動するためと体の成長のためにたくさんの栄養素を必要とします。

1日3食バランスのよい食事が必要です。

家族一緒に朝ごはんを食べて、朝から充実した1日を過ごしましょう。

スマート・ライフ・プロジェクト

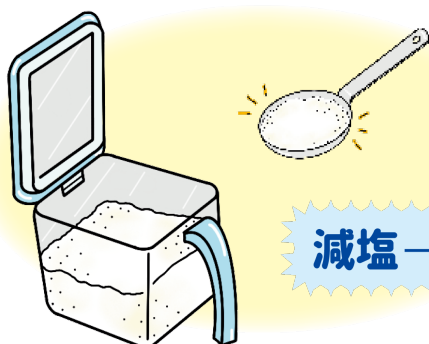
食事をおいしく＊バランスよく！



●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

♪おいしく減塩！1日マイナス2g

～減塩で健康生活！～



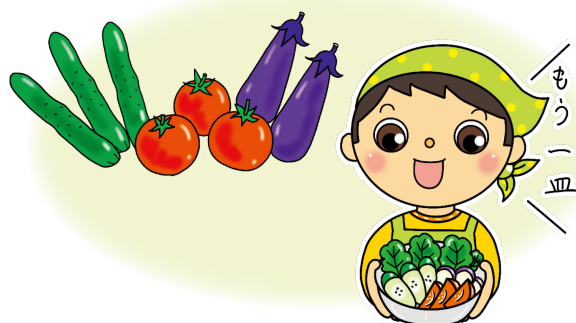
★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して1日**減塩-2g**を目指しましょう。

（食塩小さじ1杯＝5g）



♪毎日プラス1皿の野菜！

～野菜で健康生活！～



★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう！温野菜は、生野菜より量をたくさんとれるので、おすすめです。



♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金 ～牛乳・乳製品で健康生活!～



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。

簡単朝ごはん カルシウムラスク

材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
バター	10g
粉チーズ	小さじ1
すりごま	小さじ1
青のり	お好みで

作り方

- (1)食パンにバターを塗る。
- (2)粉チーズ、すりごま、青のりをふりかけ、トースターでこんがり焼く。

※食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、バランスよく食べましょう。

第1回 学校保健委員会

夏休みの初め7月22日（水）に学校保健委員会を開催しました。今回は、「かんで歯っぴー！食物繊維でおなかスッキリ」をテーマに親子×地域調理実習を行いました。

地域の方と協力しながら、上手に調理していました。作った料理は残さず食べることができました。また、栄養教諭の食物繊維についての講話を真剣に聞いていました。



切干大根は水で戻すだけでも使えると知り、家でも使ってみたくなりました。また食物繊維が大豆にたくさん含まれていると聞いて、もっと食事に取り入れたいと思いました。

お料理もおいしくいただきました。帰りに切干大根と柚子胡椒を買って帰りました。

