

# 食育だより

平成26年度 No.1 日光市立大沢小学校

## 「食育」とは？

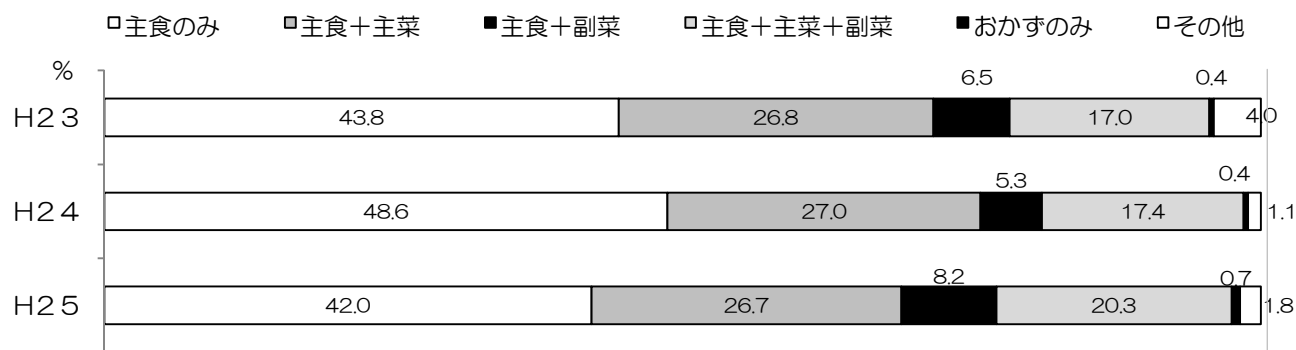
- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるということは、ただ単に空腹を満たすだけではなく、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

そこで今年度の食育だよりでは、朝食の充実を目指し、バランスのよい朝食の大切さや簡単な朝食レシピなどを紹介していきたいと考えていますので、御家庭での朝食作りの参考にいただければ幸いです。



## ◆ 朝食内容について ◆ (H23からの推移・大沢小食生活アンケート結果より)



◆アンケート結果から、平成25年度は93.6%の児童が朝食を毎日食べてくることがわかりました。しかしその内容は「主食のみ」が約4割と多い傾向にあります。逆に「主食+主菜+副菜」のそろった栄養バランスのよい朝食をとってくる児童2割程度ですが、年々少しずつ増加傾向にあります。

## 朝食の役割

体温があがり、  
体が活発になる



脳に、エネルギーが  
補給される



腸のはたらきが  
よくなる

