



ほけんだより

令和 8 年 5 月 28 日
出雲崎小学校
保健室

ハッピーライフウィーク 6/3(水)～10(水)

子供たちが規則正しい生活を送り、毎日元気に過ごせるよう、「ハッピーライフウィーク」(3回/年度)を実施します。「目標達成カード」を配付しますので、目標の設定および見守りや励まし等のご支援をお願いします。2～6年生には昨年のカードをお返します。今まで難しかったこともがんばって取り組んでほしいと思います。

今回の重点テーマは「朝ごはんを毎日おいしく食べる」です。暑い日々に備え、水分補給と栄養バランスは重要です。下記を参考に朝食を充実させましょう。


*バランスの良い朝食とは

①主食(炭水化物) ②主菜(タンパク質) ③副菜(ビタミン・ミネラル)の3つをそろえよう。

1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

〈炭水化物の食品例〉




・ ごはん・パン ・ 麺
・ いも類 ・ シリアル など

2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

〈たんぱく質の食品例〉




・ 肉 ・ 魚
・ 乳製品 ・ 納豆・豆腐 など

3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉



・ 野菜類 ・ 果物
・ 海藻類 など

参考：昨年の学校保健委員会で4年生に実施したアンケートでは、朝ごはん野菜を食べる子供の割合は58%と低い傾向でした。

*朝食準備、スピードアップのポイント

- 夕食の支度をする時に、次の日の朝食の材料を切ったり、ゆでたりしておく。
- そのまま食べられる果物や野菜、チーズなど調理しなくても良いものを用意しておく。冷凍したご飯を温めて使うのも便利。
- 毎朝、お決まりのパターンをきめておく。1品ずつ新しいメニューに変えていくと、レパートリーが広がる。