

令和7年10月 No. 6

さいたま市立文蔵小学校

がは、読書やスポーツと運動や勉強に取り組むのによい季節です。しっかり食べて元気に運動し、じょうぶないまた。 であった。 しゅうり食べて元気に運動し、じょうぶないまた。 「朝・昼・夕」の言言食の食事をしっかり食べて、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。 また、秋はいろいろな食べ物が収穫できる季節のため「寒りの秋」ともいわれ、秋の味覚とよばれるたくさんの食材が旬をむかえます。 一番おいしくて栄養価の高い旬の食材を味わいましょう。

10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です

さいたま市では、毎年10月は「輸ごはんを養べよう」強化月間です。輸ごはんには軽佻中に低下した保温を上が着させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。輸ごはんの大切さを理解し、きちんと養べるようにしましょう。

いくつ _{あてはまる}? 朝ごはんチェックシート

- □ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- □ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- □ 体をつくるたんぱく質を多く含む 「主菜」 を毎回食べている
- □ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む 「副菜」を毎回食べている

※勤務形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。

体のために、栄養パランスよく 食べることが理想ですが、 まずは一口から、食べられるものを 摂るという意識が大切です。



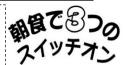
令和3年度のさいたま市のでいた。 市民約4人に1人(15歳以上)が 朝食を食べないことがある人

^{げんじょう}がいる現 状がわかりました。

額ごはんは、体にとって 1日の始まりを知らせてくれる り ぎ まし時計のような役割があります。

額ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、朝食の品数が多いほど学業成績や運動能力が高くなるといわれています。それは、栄養バランスのとれた朝食が脳を活性化させるからだそうです。

朝から元気に活動するために、主食、主菜、副菜、汁ものなどをそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。





体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている 炭水化物は、体内でブドウ糖に 分解され、脳のエネルギー源に なります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような 仕組みになっています。 朝食を とってうんちを出しましょう。

Q 44 6) Ma Q 49 Q 44 6) Ma Q 49 Q 24 6) Ma Q

★食品ロスを知ろう★

後部ロスとは、後べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ後べられるのに捨てられてしまう後部のことをいいます。皆本の後部ロスの遺むは智能4645トンと批計されていて、国民1人あたり毎日

おにぎり1個分の食品を廃棄していることになります。

文蔵がの場合、 物にきで1 首30kg以上の にないます。 一人ひとりが意識をして、あと一首、 生旨をべることで 後間ロスを大きく減らすことができます。

大切な養べ物を無駄にしないためにたくさん養べ、残さないように 、心がけましょう。

