



石見養護学校
令和7年3月24日
文責 窪田

今年ことしは、寒いさむい日ひが続つづいて気き温おんも変かわりやすく、暖あたたかく感かんじる日ひが少すくないように思おもいます。しかし、
「三寒四温」と言いわれるように、寒さむい日ひと暖あたたかい日ひを繰くり返かえしながら、だんだんと春はるは近ちかづいてきています。いいよいよ令和6年度も終おわります。食育だよりでは、食しょくにかんする情じょう報ほうをこの1年発信してきました。
人ひとは食たべ物もので栄えい養ようをとり、生いきています。食たべることを大たい切せつにすることは、自じ分ぶん自じ身しんを大たい切せつにすることにつながります。学がく校こうで学まなんだ食育しょくいくにかんする学がく習しゅうをいかして、健けん康こうで充じゅう実じつした毎まい日にちを送おくってほしいと願ねがっています。

あさ こうか
朝ごはんの効果

あさ 朝ごはんを食べて、1日いちにちをススムスズズに始はじめる準じゆん備びをしましよう。

からだのう
体や脳の
エネルギーになる

たいおんあ
体温が上がる

のう はたら
脳の働きを
活発にする

はいべん うなが
排便を促す

あさ 朝ごはんを食たべることでエエネネルルギーギーや栄えい養よう素そが補ほ給きゅうされ、五ご感かんも刺し激げきされて、体からだや脳のうが目め覚ざめ
ます。そして、寝ねている間かんに低あ下くだした体たい温おんを上じょう昇しょうさせます。また、よくかんで食たべることで、脳のうに
刺し激げきを与あたえて脳のうの働はたらきが活かっぱつ発はつになるほか、胃いに食たべ物ものが送おくり込こまれると腸ちようが働はたらき始はじめて、朝あさの
排はい便べんを促うながします。

ちようしょく
朝食をぬくとどうなるの？

ちようしょく 朝食をぬくと、エエネネルルギーギー不ぶ足そくになるだけではなく、
ごぜんちゆう 午前中たいおんに体たいおん温おんをうまく上あげることができず、基き礎そ代たい量りょうも
減へつてやせにくい体からだになります。また、物もの事ごとに集しゆ中ちゆうできな
くなつたり、イイライラしたりするなど、
しんしん 心ふち身しょうの不げん調いんの原因いんになります。

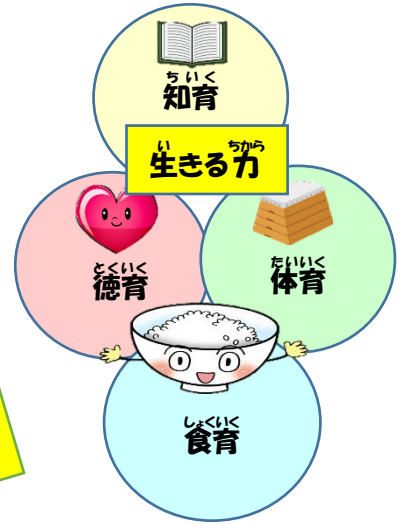
むりなくつづける ちようしょく
無理なく続ける朝食

いちじゅういっさい
一汁一菜

いちじゅういっさい 一汁一菜とは、主しゆ食しょくのごはんに汁じゆ物ぶつが
いっぴん 一い品ひん、菜さい(おおかず)が一い品ひんの献けん立だてのことで
す。昔むかしは、一いち汁じゅう一いっ菜さいか二に菜さいが基き本ほんで、
三さん菜さいになるとぜいたいくでした。朝ちよう食しょくで
品しな数かずを多おくすことは大たい変へんなので、まずは
一いち汁じゅう一いっ菜さいを参さん考こうにしてみませんか？品しな数かず
が少すくない分ぶん、汁じゆ物ぶつに野や菜さいをたくさん入いれ
て、無む理りのなく栄えい養ようバらンスのよい朝ちよう食しょく
を続つづけましよう。

「**食育**」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「**食**べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



かてい とく く 家庭で取り組みたい

しょくいく 食育

あさ はん た 朝ご飯を食べる



かてい しょくたく かこ 家庭で食卓を囲む



いっしょ しょくじ じゅんび 一緒に食事の準備をする



わがや あじ つた 我家の味を伝える



ただ 正しい であら ほうほう かくにん 手洗い方法を 確認しよう

かんせんしょう しょくちゅうどくよ ぼう きほん 感染症・食中毒予防の基本!

なぜせっけんで手洗いをするの?

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体から悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。石けんですすみ、最後まで丁寧に洗いましょう。



せっけんでしっかり手を洗おう!



水道から水を出し、手をぬらす。



石けんをつけ、手のひらでよくこする。



泡立てた石けんで、手の甲を伸ばすようにこする。



指先やつめの間を手のひらの上でこする。



指の間を洗う。



親指を手のひらでつかんでねじり洗いをする。



手首も忘れず洗う。



泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭きとってかわかす。

だめだこりゃ