



石見養護学校
令和7年4月26日
文責 窪田

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境の中で、まだまだ不安なこともあると思いますが、早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごしてほしいと思います。その第一歩は、朝ごはんです。朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。食生活はとても大事です。「もりもり食育だより」では食に関するいろいろな情報をお伝えしていきますので、食について考えてみてください。

まいにち げんき す たいせつ
毎日 元気に過ごすために大切なこと！！



毎日を元気に過ごすためには、やはり正しい食生活を送ることが大切です。皆さんは、「勉強に集中できない」、「日中眠くなる」、「体力がなくなるとすぐに疲れてしまう」、「毎日だるい」こんな症状はありませんか。こんな症状をなくし、元気に楽しく学校生活を送るためには①～④のことに心がけて生活することが大切です。

① 毎日、朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べると、寝ているあいだに下がっていた体温が上がり、体が目覚めます。おかずも一緒に食べましょう！

② 早寝・早起きをする！

人間の体は、朝日を浴びることで活動が始まり、日が沈むと休養するようにリズムが作られています。

③ 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる！

○主食：ごはんやパンなど、
○主菜：肉、魚、卵などの料理
○副菜：野菜や海藻などの料理

主食・主菜・副菜がそろっていると栄養バランスのとれた食事になります。

④ よくかんで食べる！

食べ物をよくかむと、体によいことがたくさんあります。

- 脳の働きが活発になる
- 食べすぎを防ぐ
- あごや歯が丈夫になる など

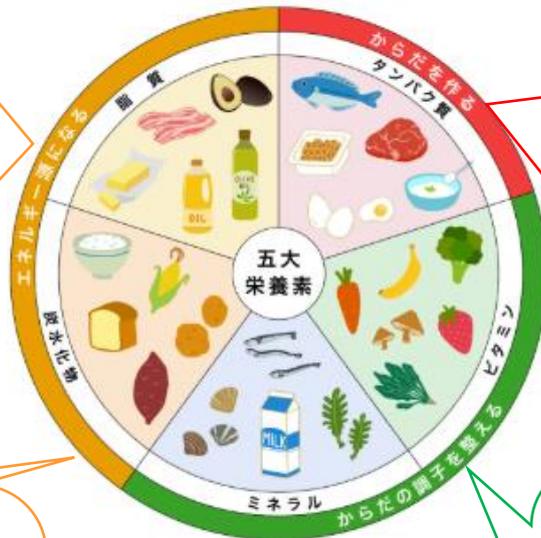


からだなか だいえいようそ はたら 体の中での5大栄養素の働き

おも えいようそ たんすいかぶつ しつ ししつ
 主な栄養素は、「炭水化物」、「タンパク質」、「脂質」、「ビタミン」、「ミネラル」があり、これら
 ご だいえいようそ ご だいえいようそ とく い はたら
 を五大栄養素といいます。この五大栄養素は、それぞれに得意な働きがあります。この5つの
 えいようそ たいない きゆうしゆう おも
 栄養素がバランスよく体内に吸収されると、主に「エネルギーのもとになる」、「からだをつく
 る」、「からだの調子を整える」という3つの働きをします。しかし、1つだけだったり、どれかが
 か 欠けてしまったりすると、私 たちのからだの中で十分に働くことができません。それぞれが手
 と あ たが れんけい わたし なか はたら
 取り合って、お互いに連携することで、私 たちのからだの中で働くことができます。

ししつ 脂質

ちから たいおん
 力や体温のもとに
 なるエネルギーを作
 り出します。バターや
 マーガリン、マヨネー
 ズ、肉や魚の脂肪な
 どに多く含まれます。



たんぱく質

からだ しゆせいぶん きんにく
 体の主成分。筋肉
 ひ ふ ほね
 皮膚、骨などをはじめ
 けつえき めんえきぶつしつ
 血液、免疫物質なども
 たんぱく質でできてい
 ます。

たんすいかぶつ 炭水化物

エネルギーのもとにな
 り、腸の調子を整え、便通
 をよくします。こめ、パン、
 めんるい るい さとう
 麺類、いも類、砂糖などに
 おお ふく
 多く含まれます。

ミネラル

ほね は からだ げんりよう
 骨や歯など体の原料となる
 ほか、しんとうあつ ペーはー ちようせい
 ほか、浸透圧やpHを調整す
 る、しんけい きんにく せいじよう たもつ
 神経や筋肉を正常に保つ
 などさまざまな働きをします。

ビタミン

たいしゃ ひつよう こうそ
 代謝に必要な酵素の
 はたら たす えいようそ
 働きを助ける栄養素。
 たんぱく質・炭水化物・
 ししつ たいしゃ はたら
 脂質が代謝されて働いた
 めに必要不可欠です。

げんき にち ちようしょく 元気な1日は朝食から！

とうこうまえ 登校前に



まいにちあさ
毎日朝ごはん わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食
 は、ごぜんちゆう たいせつ
 は、午前中の大切なエネルギーのもとになります。元気に1日をス
 タートするために、あさ かならた とうこう
 朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

ちようしょく しゆうかん
朝食をとる習慣がない → **まずは何かを食べる**

※まずは、**おにぎりやパン**など、何かを食べること習慣づけていきましょう。