

食育通信



令和 8 年 5 月号
喜界町防災食育センター

成長期にある子どもたちにとって、朝ごはんは元気に 1 日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1 日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



保護者のみなさんへ

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の 5 つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。

1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作り
と薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けをおとな向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が
多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味の
する、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいの
かな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく
食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、
勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も
高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで
1 日を明るくスタートできます。