



おおきなあれ

令和7年6月発行
第2号
東近江市教育委員会

毎年6月は「食育月間」です！

今月は「食育月間」です。生涯にわたって健全な心身を培うためには、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが重要です。また、持続可能な社会・環境の実現に向けて、産地を応援するための地産地消、食べ残しや食材廃棄などの食品ロスを減らす環境にやさしい食生活を実践することも重要です。

食育月間のテーマは「食べ物の働きを知ろう」です

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせて食べることで、栄養バランスのよい食事ができます。

主にエネルギーのもとになる食べ物



米・パン・めん類・
いも類・さとう・油など

主に体をつくるもとになる食べ物



魚・肉・卵・豆・豆製品・
牛乳・乳製品・海そうなど

主に体の調子を整えるもとになる食べ物



野菜・きのこ・果物など

毎日の食事で、食べている食べ物がどのグループかを確認してみましょう。不足しがちな食べ物や、とりすぎている食べ物に気付くことができます。3つの大切な働きとそのグループの食べ物を覚えて、バランスのよい食事をめざしましょう。

毎月19日は「食育の日」です！

東近江市の学校給食では、毎月「食育の日」のテーマを決め、19日前後に「食育の日」の献立を実施しています。今年度は、下記のテーマで実施します。

4月

旬の味覚を
味わおう(春)

5月

食事のマナーを
身に付けよう

6月

よくかんで食べよう

7月

旬の味覚を
味わおう(夏)

9月

魚を食べよう

10月

主食・主菜・副菜を
知ろう

11月

旬の味覚を
味わおう(秋)

12月

かぜを予防しよう

1月

旬の味覚を
味わおう(冬)

2月

おはしを
上手に使う

3月

バランスの
よい食事

朝ごはんを食べましょう！

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんをバランスよく食べることで、元気な1日のスタートをきるための「3つのスイッチ」を入れることができます。朝ごはんを食べて、元気に学校や園に通いましょう。また、朝ごはんを食べるためには、早起きして食事の時間をたっぷりとりましょう。早起きをするために、夜は早く寝るようにしましょう。早寝早起き朝ごはんで、毎日を元気に過ごしましょう。



朝ごはんを食べて入る3つのスイッチ



あたまの スイッチ



朝ごはんには、ごはんやパンなどの炭水化物がとれる「主食」を食べることが大切です。炭水化物は、脳の栄養になります。

毎日、朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて学力調査の成績がよいという調査結果があります。



からだの スイッチ

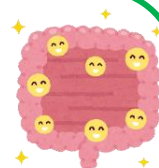


朝ごはんを食べることで、寝ているときに下がっていた体温が上がります。体をつくるものになるたんぱく質を含む「主菜」を食べることが大切です。

毎日、朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて体力テストの成績がよいという調査結果があります。



おなかの スイッチ



朝ごはんを食べると、胃腸が動き、排便しやすくなります。食物せんいを含む野菜や果物を食べるとさらに効果的です。

朝ごはんでは「副菜」や「汁物」、「果物」などを食べて、毎朝の排便習慣を身に付け、1日をすっきり過ごしましょう。



忙しい朝に、たくさん調理するのは大変ですね。夜ごはんの汁物や和え物を朝ごはん用に残しておいたり、おにぎりに具を入れたり、ご飯にしらす干しや納豆をのせたり、パンにハムやチーズをはさんだりして、いろいろな食べ物を組み合わせて食べられるとよいですね。

今、朝ごはんを食べていない人は、とりあえず何かを食べるようにしましょう。そして、少しずつ品数を増やしていきましょう。



東近江市ホームページで、食育・レシピ動画を公開中です。

簡単朝ごはんレシピも掲載しています。

御覧いただき、ぜひ作ってみてください。



行政→子育て・教育→学校給食→食育・レシピ動画を紹介しています

<https://www.city.higashiomi.shiga.jp/kosodate.kyouiku/1002656/index.html>

