



令和6年度第2号
5月1日発行

川口市立新郷小学校

いただきます

食育だより **5月**

もうすぐGWを迎えます。
気温もずいぶん高くなり、日中は暑い日が続きます。
バランスのとれた食事をしっかり食べて、体調を崩さない体を
しっかり作り、元気に学校生活を過ごしましょう♪



食塩や脂肪は控えめに。

- ✓ 塩辛い食品を控えめにし、食塩は一日男性7.5g未満、女性6.5g未満にしましょう。
(児童は、一日あたり低学年4.5g未満、中学年5.0g未満、高学年6.0g未満です。)
- ✓ 脂肪のとりすぎに注意し、動物性の脂肪に偏らずに植物性油脂や魚に由来する脂肪をバランスよくとりましょう。
- ✓ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食塩や脂肪の摂り過ぎやファーストフード、外食の食べすぎは肥満や生活習慣病をはじめ、体の調子を悪くする原因になるので、気をつけましょう。

ファーストフードや外食の影響で濃い味に慣れてきてはいませんか？薄い味にすることで、生活習慣病の予防になります。また、濃い味はおいしく感じますが、薄い味を食べることで食材そのものの味を知ることが出来ます。急に薄い味に慣れると言うのは難しいものです。少しずつ薄い味を食べることにチャレンジしてみましょう。

脳を元気にする食べ物

主食となる食べ物



朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を目覚めさせる大切な役割があります。中でも、主食となる「ごはん」や「パン」などに含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。

主食は脳に一日中元気に活躍してもらうために、欠くことのできないものです。

朝から脳を元気に、そして体を元気にするためにも、主食はもちろんのこと、主菜（肉、魚、たまご、豆腐などを使った中心となるおかず）をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



1年生の給食

1年生の給食も他の学年より2日遅れで、順調に始まっています。4月は、食べやすく、配りやすい献立を出していましたが、だんだんと苦手なものや食べ慣れないものも出てくると思います。無理やり食べさせるような指導はしていませんが、一口だけでも口にすることができれば、と思っています。ご家庭でもいろいろな食べ物に挑戦できるように応援して、励ましてあげてください。

また、給食当番も先生に教えてもらいながら、少しずつ自分たちで出来ることを増やしていきます。最初からとても上手にごはんやサラダをよそれる子もいますが、自分の給食を運ぶのもこわごとやっている子もいます。ご家庭でも食事のお手伝いをさせて、練習させてあげてください。