

さいたま市立中島小学校 保健室

よかったと思うこと・がんばったこと・感想を書きましょう

ねる時間がおそくなる日が多かった。なので、今後は南
みきがきこ早のりやするなどをして、早くねれるようにした
いです。



—— 毎年10月は『朝ごはんを食べよう』強化月間です ——

忙しくて朝ごはんを用意する時間も、食べる時間もない…。そんな時には『おにぎり』がおすすめ！
時間があるときに作って冷凍しておけば、忙しい朝にも簡単にエネルギーチャージができます。

さいたま市ではInstagramを活用したキャンペーン、「#さいたまおにぎり」を実施しました。お気に入りのおにぎりの具やレシピがたくさん投稿されました。市のHPでも掲載していますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。



市 HP の
レシピ紹介ページは
こちらから☆

毎年10月は

朝ごはんを食べよう

強化月間です！

あてはまる？ 朝ごはんチェックシート

- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

*食生活改善で、特に食生活がよい人は除外する。上記3項目を全て満たす人は、毎週10月10日～10月15日の期間、抽選で50名が選ばれます。

後の方に、栄養バランスよく食べることが大切です。まずは一口から、食べられるものを摂るという意識が大切です。

「朝ごはんを食べよう強化月間」とは？

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない密です。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。

朝食の役割

- 腸や胃を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を高め、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切！

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

かぜをひきやすい時期になりました。手洗いをがんばってやっている人も多いと思いますが、隅々まできれいに洗えていますか？ 指先や親指など、洗い残しやすい場所に気をつけて洗いましょう。

指先
指の間
親指
手首