



1月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和6年1月9日発行

あけましておめでとうございます。冬休み、元気に過ごせましたか？
年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足、睡眠不足などになっていませんか。早く日常生活に戻れるように、規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、毎日元気に登校できるようにしましょう。

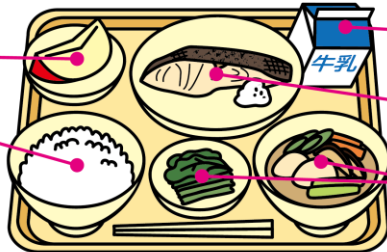


集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

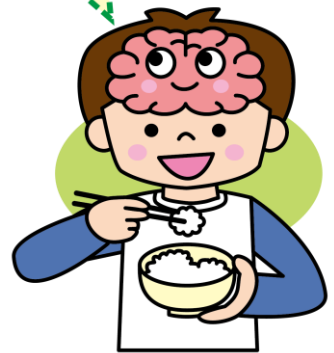
ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネルギーを供給します。

くだもの
果物
しゅうしよく
主食



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品
しゅうざい
主菜
ふくざい
副菜
しるものふく
(汁物含む)

のう 脳へエネルギー
ほきゅう 補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

今月の栄養 小松菜

小松菜は、関東地方で盛んに栽培されている野菜で、埼玉県の生産量は全国で2位となっています。ハウス栽培によって1年中食べることができるため、給食にもよく登場します。

小松菜は、骨を強く丈夫にするカルシウムや病気から体を守るビタミンC、体を元気にしてくれる鉄などの栄養素をたくさん含んでいます。

旬の美味しい小松菜を食べて、冬の寒さに負けない元気な体を作りましょう。

今月の献立から

1月30日(火)

『ほたてのクリームシチュー』

北海道森町よりほたてをご提供いただきました。

ほたてには、おいしさの源である『アミノ酸』がたくさん含まれています。ほたてのうま味たっぷりのクリームシチューをどうぞお楽しみ。