

食育だより 1月

〈1月の目標〉

食事のマナーを守ろう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
冬休みの生活から学校の生活リズムに戻すためには、「朝ごはん」が大切です。
しっかり朝ごはんを食べて体を温めてから登校しましょう。



小学部1年生で食育の授業を実施しました



11/28(金)生活科で「かみかみするとおいしくなるよ」という授業を実施しました。

しっかりかみかみ
できたかな？

かみかみしたら
食べ物がちいさ
くなった！

ワークシートで
振り返ろう。

給食で有機農産物を使用しました！

【12/10(水)】

ポトフに有機農産物の「にんじん」を使用しました。
有機農産物は、化学肥料や農薬を使わずに安全でおいしい農産物です。
当日は、中学部食育委員会の生徒が「有機農産物について」校内放送をしました。

有機農産物は、無農薬で安全な野菜です。
よくかんで味わってください。



やわらかくて
おいしい
にんじんでした



食べ過ぎた時のリセット方法

1日くらい食べ過ぎても、すぐに太るわけではありません。余分なエネルギーは、すぐに脂肪になるわけではなく、ひとまず肝臓に運ばれます。肝臓にストックされている時間はおよそ**48時間**なので、この間に、食べ過ぎてしまった分を調整するのがコツ。ただし、糖質や塩分を摂り過ぎると、体が水分を抱え込むのでむくんだ状態になり、体重が増えたと感じることがあります。

ビタミンB群で代謝を促す

ビタミンB群を含む食品（玄米、納豆、まぐろ、バナナなど）は、三大栄養素の代謝を促す作用があるので、それらを含む食品も上手にとり入れましょう。



バナナ



まぐろ



納豆



玄米

