

# 食育だより

尾張旭市立旭小学校  
平成29年6月28日  
NO.3 6月号

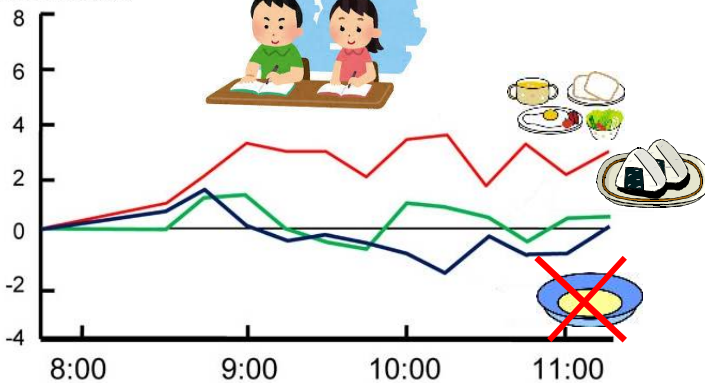
## 朝ごはんをきちんと食べていますか

朝ごはんは1日を元気に過ごすために、なくてはならないものです。一昔前は、「とにかく朝は何でもいいから食べよう」と言われていましたが、朝ごはんの内容が運動や学習に大きくかかわっていることがわかりました。

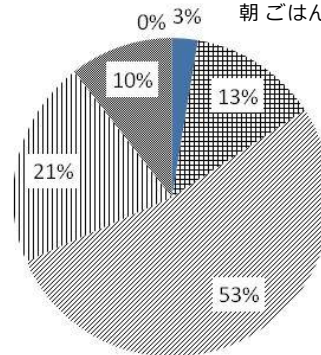


### ★朝ごはんの内容でこんなにちがう計算力

暗算作業量の変化(1分)



朝ごはんは何品用意しますか

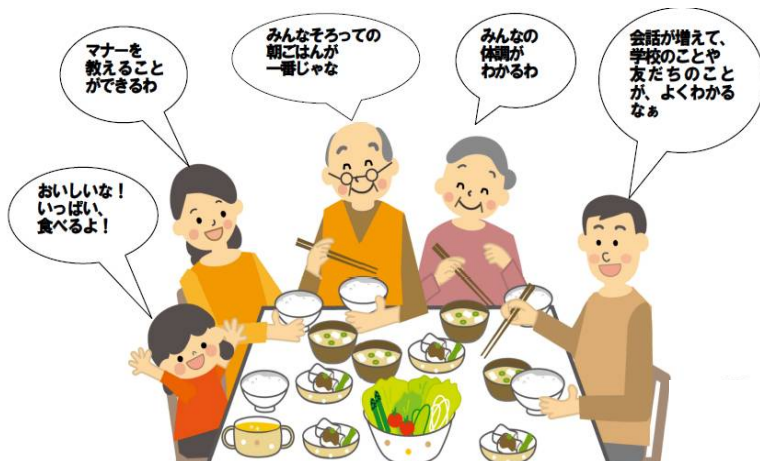


- 1品(おにぎり、菓子パンのみ等)
- ▨ 2品(パンと牛乳等)
- ▩ 3品(ご飯とみそ汁と納豆等)
- ▧ 4品(パンと牛乳とウィンナーと野菜)
- 5品以上
- 食べない

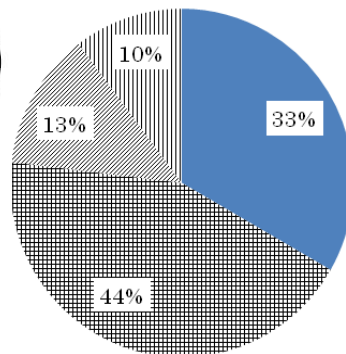
【旭小PTAアンケート結果より】

三つの条件(①朝ごはんぬき、②おにぎりだけの朝ごはん、③パンとスープにおかずとやさいがそろった朝ごはん)で計算力を調べたら、おかずとやさいがそろった朝ごはんを食べたときに一番計算力が高い結果がでました。試食会に参加した旭小PTAのアンケートでは、朝は3品(ごはんのみそ汁と納豆などのおかず)の家庭が半数以上、4品、5品をあわせると80%以上の家庭が完備な朝ごはんという結果でした。

### ★家族そろった朝ごはんは、よいことがいっぱい!



お子さんは誰と朝ごはんを食べますか



- みんなそろって食べる
- ▨ 大人の誰かと食べる
- ▩ 子どもたちだけで食べる
- 1人で食べる人が多い

【旭小PTAアンケート結果より】

旭小PTAのアンケートでは、「みんなそろって食べる」「大人の誰かと食べる」割合をあわせて77%でした。一方で「1人で食べる人が多い」割合は10%でした。

# さとうアレコレクイズ



Q1

さとうの原料は、次のうちどれでしょう？

①ハチミツ



②サトウキビ



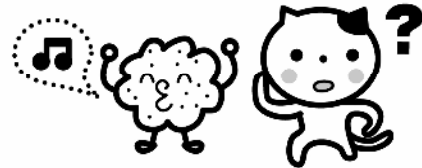
③バナナ



Q2

さとうについて正しいことを言っている文章に○をつけましょう(いくつでも)。

- ①肉にさとうをもみこむとやわらかくなる。
- ②料理にさとうを使うと、くさりやすくなる。
- ③日本では昔、さとうは薬として使われていた。
- ④さとうは脳によく働かす。



Q3

次の飲み物と食べ物に入っているさとう(とうぶん)の量が多い順に、番号をふってみましょう。

A ▶



りんご100%ジュース



麦茶



トマトジュース



コーラ

B ▶



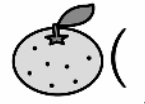
ミルクチョコレート1枚



メロンパン1個



のりせんべい2枚

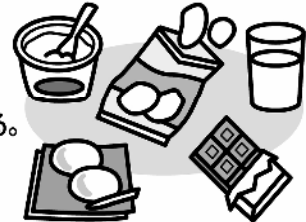


みかん1個

Q4

さとうをとりすぎると、虫歯や生活習慣病など病気の原因になります。さとうをとりすぎないためには、どんな工夫があるでしょう。よいと思う方の言葉に○をつけましょう。

- ①お菓子は【量を決めて・量を決めないで】食べる。
- ②あんこは【つぶあん・こしあん】を選ぶ。
- ③ヨーグルトに【いちごジャム大さじ1ばい・いちご2個】を入れる。
- ④朝ごはん【牛乳・スポーツドリンク】を飲む。



こたえ

Q1=②(ほかに、テンサイ(さとう大根)の根からも作られる。)

Q2=①③(さとうは食物をくさりにくくし、ブドウ糖に変化して脳のエネルギーになる。)

Q3=A ①コーラ ②りんご100%ジュース ③トマトジュース ④麦茶

B ①メロンパン ②ミルクチョコレート ③みかん ④のりせんべい

Q4=①量を決めて ②つぶあん ③いちご2個 ④牛乳

