



# がっしょくいく 5月の食育だよ！

れいわねんがっ  
令和6年5月

ふくちやまし ふくしほけんぶ こ せいさくしつ  
福知山市福祉保健部子ども政策室

♪楽しくおいしく食べましょう。♪

すがすがしい季節です。進級・入園して1か月がたちました。新緑の中で元気に遊び、一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れがでてくる時期でもあります。5月は連休があり、生活リズムがぐずれがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。



あさ た にち せいかつ  
**朝ごはんを食べよう！** 1日の生活の  
スタート

あさ  
**朝ごはんのはたらき**

♪寝ている間にさがった体温を上げる

♪眠っていた脳や身体がスイッチオン

さらに…消化酵素が身体の中で活性化するため、集中力や体力が保てます。

げんき たの あそ  
元気に楽しく遊べるね♪

あさ ちようしよく てがる ちようしよく  
めざまし朝ごはん！どこでも朝食・手軽に朝食

た  
食べよう！



あさ た  
**朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！**

★体が活性化する

五感が刺激されて  
脳が目覚めます



★肥満をふせぐ

1日3食食べることで  
消化・吸収がきちんと  
できるようになります



★快便効果がある

腸が刺激されて  
排便しやすくなります  
朝ウンチ大切です



★脳のエネルギー源になる

寝ている間に脳が  
使ったエネルギーを  
朝ごはんて補給します



★生活習慣病を予防する

1日3食食べないと1回の食事量が多くなり  
生活習慣病予備軍を作ってしまいます



すわ ただ しせい つく かつ  
**しっかり座ろう！～正しい姿勢の作り方～**



正しい姿勢で食事をする、見た目には美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。噛む力もアップします。そのぶん食事もおいしくなります。いつも正しい姿勢でいられるよう確認してみてください。

食べるときの「正しい姿勢」チェック！

- ★いすの奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐに伸ばす。
- ★腰かけたとき、足の裏を床にきちんとつける。  
※足がつかない場合は、台などを置くとき噛む時にしっかりと力が入るよ！
- ★ひじとテーブルの高さを同じにする。
- ★テーブルとおなかの間を、こぶし1個分開ける。
- ★食事を通じてマナーや食文化が伝わります。



元気な一日のために



朝ごはんを食べよう！