



食育だより

5月号

長瀬町学校給食センター

令和4年5月10日






若葉がキラキラと5月のさわやかな風が揺れていて、気持ちの良い季節になりました。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう！



朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんを英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」と言いますね。これはもともと「断食 (fast)」を「壊す (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間もわたしたちの体はエネルギーを使っています。そのため、朝起きたとき、体は実はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。また、朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でも、とても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。


朝ごはんの3つのスイッチ

<p>脳のスイッチ</p>  <p>寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源となるのは、主にブドウ糖です。ブドウ糖の補給源であるごはんやパンなどの主食をしっかりと食べて、集中力を高めましょう。</p>	<p>体のスイッチ</p>  <p>体を活動できる状態にするためには、寝ている間に下がった体温を十分に上げる必要があります。特にタンパク質は体温を上げる作用が高いといわれています。タンパク質は、肉や魚、卵、豆類などに多く含まれます。</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、排便が促進されます。朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣をつけるとよいでしょう。また、よいんちを出すためには、野菜類や果物類、ヨーグルト等の発酵食品を摂ることが大切です。</p>
--	--	--

朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるものや簡単に調理できるものを常備しておけば、忙しい朝でも楽々朝ごはんを用意できますね！

<p>主食</p>  <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p>  <p>たまご卵、ウインナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p>  <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、乾燥わかめ、レタス</p>	<p>果物</p>  <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p>  <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	---	---	--