



食育だより

5月号

長瀬町学校給食センター
令和6年5月16日



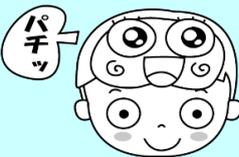
新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって約1ヶ月がたちましたが、心と体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう！



朝ごはんスイッチオン！！

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、からだに朝が来たことを知らせるスイッチの役割があり、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

脳のスイッチ	体のスイッチ	おなかのスイッチ
 <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食べて、集中力を高めましょう。</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、大豆などに多く含まれます。</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、よいウンチを出すためには、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>

朝ごはんの内容を工夫してみましょう！

朝ごはんは、ごはんだけ、パンだけ…という人はいませんか？何かと忙しい朝ですが、主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると栄養バランスがよくなります。さらに手軽にとれる牛乳や乳製品をプラスするのもおすすめです。

時間がなくて作るのが難しいという場合は、ごはんに納豆やたまご、トーストにチーズやスライスした野菜といったように、ひと工夫でバランスアップすることもできますよ！

食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう！

主食  ごはん おにぎり パン	+ 汁物  やさいの汁 みそ汁 やさいのスープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物 
			+ 牛乳・乳製品  牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

