

給食だより 7月

1日の始まりを朝ごはんで元気に！

©少年写真新聞社2013

みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。

朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。

また、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へのエネルギーが行きわたり、脳が活発に働きます。体や脳を活動モードに切りかえるために、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



お腹がすかなくて
食べられません。
どうしたらよい？

忙しくて食べる時間
がありません。
どうしたらよい？



アドバイス

前日の夕食の時間が遅かったり、遅くまで起きていて夜食を食べたりしていませんか？そのような生活をしていると朝になっても食欲がわかず、朝ごはんがおいしく食べられません。基本的には、3食規則正しく食事をするように心がけましょう。

テスト勉強などで遅くなり、どうしても夜おなかがすいてしまったら、小さなおにぎりや雑炊など消化がよく軽めの物を食べるようにしましょう。

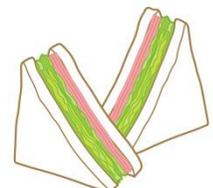
また、起きてすぐにはお腹がすかないため、早起きをしましょう。

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。

また、早起きすることも大切です。早寝、早起きの規則正しい生活習慣を身につけて朝ごはんを食べる時間を作りましょう。

朝食の内容もおにぎりやサンドイッチなど手早く食べられるような物にすると食べる時間を短縮できます。



脳のエネルギー源はブドウ糖だけ！

脳はブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。

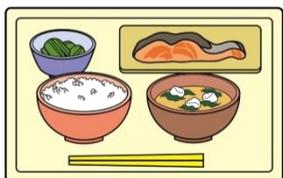


ブドウ糖とは、ご飯やパン、いも類などに含まれている炭水化物が分解されたものです。脳は寝ている間も働いていてブドウ糖を消費しているので、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。脳がエネルギー不足のまま登校しても集中力が続かず勉強がはかどりません。

朝ごはんを食べて脳へエネルギーを届けましょう。

朝ごはんは何を食べていますか？

毎日きちんと朝ごはんを食べている人は、一歩進んで朝ごはんの栄養バランスにも目を向けてみましょう。栄養バランスの整った朝食を毎日食べられるようになれば、さらに健康的に毎日を過ごすことができます。



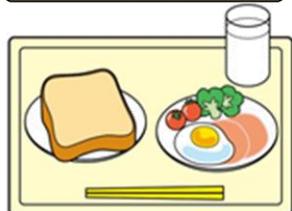
《主食＋主菜＋副菜（汁物）》

栄養バランスの整った理想的な朝食です。

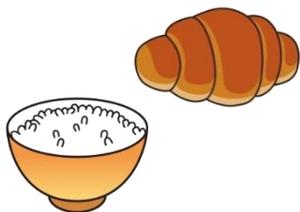
野菜は、生の状態で一人当たり緑黄色野菜を片手山盛1杯分、その他の野菜を両手山盛1杯分が1食の目安量です。

具たくさん汁物や野菜たっぷりのサラダなどでたっぷりとるようにしましょう。

また、成長期に特に必要なカルシウムを補給する乳製品、小魚、海藻類などもプラスするとさらによいですね。

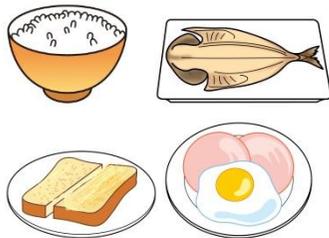


《主食だけ》



「パンだけ」「ご飯だけ」など、主食だけの朝食を食べている人は、まずはもう1品、ゆでたまごや納豆、ミニトマトとレタスのサラダなど、さっと短時間で用意のできるおかずを増やしてみましょう。

《主食＋主菜》



我孫子中学校の食生活アンケートの回答で一番多かった朝食のパターンです。

このパターンだと野菜がほとんどとれないので、サラダや汁物をプラスして野菜を補いましょう。

給食賞味会

6月5日に行った給食賞味会には、多数の保護者の皆さまにご参加いただきありがとうございました。当日のメニューのレシピを知りたい！との声が多く聞かれたので、我孫子中学校のホームページで紹介しています。

トップページ→給食室→食育・栄養士から→給食賞味会レシピをクリックしてご覧ください。