

食育だより

5月

朝食をしっかりと食べよう！

朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。朝、目覚めた状態では前日から長時間たっており、肝臓などに蓄積されていた糖を使い切ってしまうので、脳や体がエネルギー不足になっています。朝食を食べないと、昼食までエネルギーが補給されず、しっかりと脳を働かせたり、体を動かすことができません。

1、朝食の役割

①体温の上昇

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流を良くします。



②排便促進

消化液の分泌が高まり、消化器系が活動を開始し腸のぜん動運動を促します。

③脳の働きが活発になる

朝食をとると脳の働きに必要なぶどう糖が補給されます。



2、朝食がもたらす効果

朝食をとると今まで眠っていた体や脳にスイッチが入り、働きが活発になります。朝食をしっかりとって
く子どもは様々な能力が向上するという調査結果が出ています。

①学力アップ

朝食を毎日食べる子どもと食べない子どもでは、テストの成績が良いという結果が出ています。
朝食をとる習慣がある子どもは脳の働きが活発になり、実力を十分に発揮できていることが
わかります。



②体力アップ

朝食をとると体温が上がるので、運動能力も活発になります。
また、動きがスムーズになることで、けがを防ぐことにもつながります。



③精神安定度アップ

朝食をとることで脳や体にエネルギーが行き届き、精神を安定させます。イライラすることも
少なく、学校での活動に意欲的に取り組むことができます。

美味しく栄養満点朝食

○ 材料4人分

食パン 4枚

ツナ缶 80g

小松菜80g

玉葱80g

マヨネーズ大さじ3杯

卵2個

とろけるスライスチーズ4枚

ツナ卵トースト

○ 作り方

① 小松菜は、茹でて食べやすい大きさに切る。

② 卵を茹でてツナ卵サラダを作り、スライスした玉葱と小松菜を混ぜる。

③ 食パンに②とチーズをのせて焼く。

★ 4月の給食でも好評でした！ 残菜もゼロ
カルシウムとビタミンたっぷりのトーストです！

