

給食だより 1月号

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
3学期はまとめの学期となります。また、3年生はいよいよ受験勉強ラストスパートの時期となりました。風邪を引かない健康作りと、勉強の効率を上げるためには、食事からとる栄養が重要な鍵となります。3度の食事と夜食等の内容を見直し、効率よく勉強に取り組みましょう。



全国学校給食週間

1月24日は「給食記念日」です。戦後、ユニセフの救援物資（LALA物資：1946年）で、ミルクとパンの給食が始まりました。

当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか、よく考える1月にしましょう。



学力を高める食事のとり方！

脳は、摂取するエネルギーの約20%を消費してしまうといわれます。しかし、そのエネルギー源となるのは、ブドウ糖だけです。

① 脳のエネルギー源をとろう！

でん粉を多く含む（主食）は、脳のエネルギー源です。ごはん、麺類、パン、いも類をしっかり食べましょう。



勉強のために夜食をとる時は・・・

うどん・おかゆ・ぞうすいなど

夜食で油っこいものを食べたり、食べすぎたりすることで、眠気を招いたり、朝食が食べられなくなることがよくあります。胃に負担が少なく、朝食に影響がないようなものにしましょう。



② 長すぎる絶食時間は要注意！

脳は、考える、学ぶ、記憶する、体の機能を管理するなどの動きを睡眠中も休みなく続け、ブドウ糖を消費します。その消費量は1時間に5gといわれ、ブドウ糖を備蓄できない脳は、常に、ブドウ糖の補給を必要としています。脳へのブドウ糖の供給には、食事をして供給するほか、肝臓に蓄えられているグリコーゲンを必要に応じてブドウ糖に変えて供給しています。肝臓に蓄えられるグリコーゲンは12時間で供給ができなくなってしまいます。脳のエネルギー不足は、脳自体の機能に加え、体にも影響を与えてしまうので、絶食時間を長くすることとなる「朝食抜き」などは絶対にしないようにしましょう。

③ 記憶力を高めるアセチルコリン！

「アセチルコリン」という神経伝達物質には、記憶力を高める働きがあるといわれています。このアセチルコリンは、リン脂質（脂肪の仲間）が原料となり体内でつくられます。また、リン脂質には、気分を高め、やる気を生み、心にはりを持たせる作用があるともいわれます。



リン脂質を多く含む食材は、卵、大豆、大豆製品などです。

④ 食事はバランスが大事！

糖質・脂質・タンパク質を有効に使うために、ビタミンやミネラル（野菜・果物）もしっかりとりましょう。

主食がとおかずがある食事が、学習・記憶力を安定させます。



朝食を食べないと脳のごはんであるブドウ糖が不足します。
思考力・記憶力を低下させないために必ず食べましょう。

上手に組み合わせて、最強の朝ごはん！！

ブドウ糖がいっぱい



体を温め戦闘態勢をつくれます



ブドウ糖・果糖・ビタミンCを含みます



体調を整えます





