

きゅうしょくだより

5月

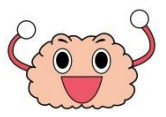
春日部市立豊春中学校

新学期が始まり、1年生は新たな環境の中で、2、3年生は先輩として頑張っている姿を日々見ていると、給食室でも、「今日も頑張るぞ」という気持ちになります。

気温差や新しい生活での疲れが出やすい時期でもあります。特に、1年生は部活動が始まり、生活時間が変わる人も多いと思います。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



朝食を食べて脳に栄養を



脳を働かせるために必要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのは、主にブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできています。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけでなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中でも働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。

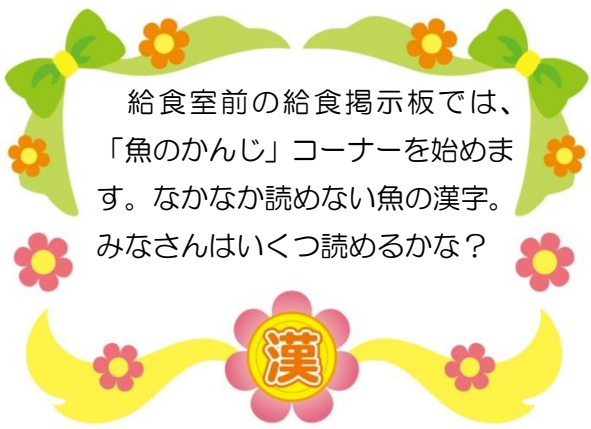
朝食をとると学力も気力もアップする

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、別の調査では、朝食を毎日食べている生徒の方が、欠食傾向にある生徒にくらべて不調を訴える割合が低い傾向にあります。



5月より給食費の引き落としが始まります。毎月の口座振替日、残高の御確認をお願いいたします。

5月の第1回口座振替日 5月17日(金)



給食室前の給食掲示板では、「魚のかんじ」コーナーを始めます。なかなか読めない魚の漢字。

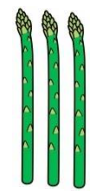
みなさんはいくつ読めるかな？

旬の食材：アスパラガス

グリーンアスパラガスは、アスパラギン酸というアミノ酸を多く含みます。疲労物質である乳酸を早く燃焼させ、エネルギーに変える力があるといわれています。

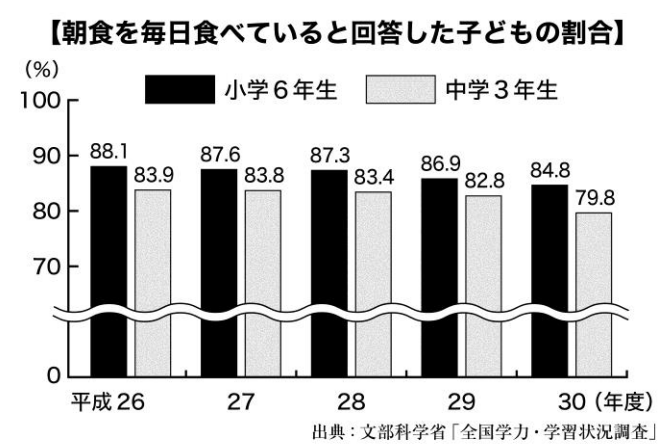
その他、ビタミンAやビタミンK、葉酸なども多く含みます。

保存するときは、新聞紙やラップに包んで、立てて保存しましょう。



朝食は、まず食べる習慣をつけることが大切です。食べる習慣がない人は、何か食べることから始めてみましょう。食べる習慣がある人は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、自分で作ってみることにチャレンジしてみましょう。

Data 見える食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？



朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。