

給食だより 5月

朝ごはん
しっかり食べていますか？

過ごしやすい季節を迎えました。

気持ちの良い時期ですが、ゴールデンウィークも終わり、新しい環境での疲れも出てくる時期でもあります。

『早寝 早起き 朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に過ごしてほしいものです。

朝食で 3つのスイッチON!!

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いて便をしたくなるような仕組みになっています。朝食をしっかりとして便を出しましょう。

朝食をぬくとどうなるの…？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

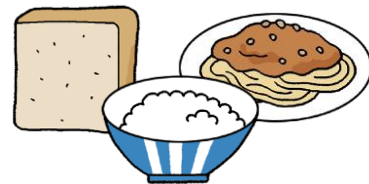
家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の就寝時刻が遅いと子どもの就寝時刻も遅くなる傾向もあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

主食をしっかり食べよう！

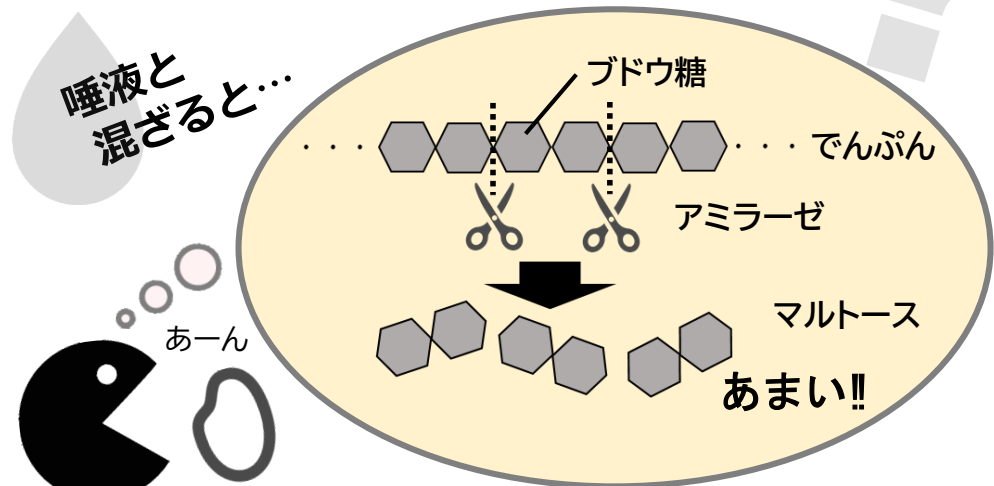
主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。



ごはんを噛むと甘く感じるのはなぜ？

ごはんをよく噛むと、米のでんぷんが唾液に含まれるアミラーゼという酵素によって切られて、マルトースと呼ばれる甘い糖に分解されるからです。

唾液と
混ぜると…



ごはんをよく噛むことは、ごはんを甘く感じるだけではありません。脳の働きを活発にするほか、免疫力の向上や視力低下の予防、胃腸の働きを活性化させる働きなどの効果もあります。ごはんをおいしく食べるためにも、健康のためにもごはんを良く噛んでたべましょう。

知っておきたい
食育ワード
口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。



Q. 炭水化物ぬきダイエットは効果があるの？



炭水化物ぬきは一時的に体重が減少するかもしれませんが、体にダメージも与えるので、成長期は特に避けたい方法です。炭水化物ぬきはたんぱく質や脂質の摂取割合が増えます。たんぱく質の割合増加は腎臓への負担が、脂質の場合は肥満や動脈硬化の危険が高まるといわれています。