



9月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝・晩の涼しさから、秋の気配が感じられるようになりました。秋は、さんま・栗・梨などのおいしい食べ物が出まわり、食欲が高まる季節です。その反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、朝・昼・晩、三度の食事をきちんと食べて十分な睡眠をとるように心がけましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう！

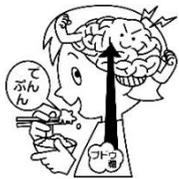
頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいでしょうか。

朝ごはん3つの働き 朝ごはんはめざましスイッチ

脳のスイッチ



《ごはん・パン・めん類》
脳の唯一の栄養源ぶどう糖が補給されて頭がすっきりとさえます。

体のスイッチ



《肉・魚・卵・大豆》
肉や魚などに含まれるたんぱく質をとることで体温が上がり、体の動きを活発にしてくれます。

おなかのスイッチ



《野菜・果物》
眠っていた腸を刺激して排便を促す効果があります。さらに、ビタミン・ミネラルの供給源にもなります。



朝ごはん何を食べれば いいのかな？

①主食

ごはん、パン、めん類など



②主菜

肉、魚、卵、大豆など



③副菜

野菜、果物など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

②主菜はたんぱく質が多く、体温を上げます。

③副菜はビタミン、食物繊維が豊富。体の調子をととのえます。

④汁物などは水分を補給する役割があります。また、①～③で足りない栄養素を補います。

**朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！**



忙しい朝でもしっかりと朝ごはんを食べるようにするには、生活リズムを見直すことが大切です。朝ごはんは生活リズムの中のひとつであり、「寝る」「起きる」「学習する」「体を動かす」などの活動と繋がっています。『早寝早起き朝ごはん』を合言葉に、一日を気持ちよくスタートさせましょう。

