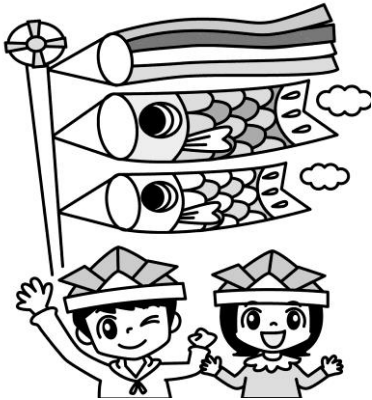


給食だより 5月号

発行 木城町学校給食センター
令和元年度

～生活のリズムをととのえよう！～

風かおる、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会をもうけるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回しっかり食事をとるなど、生活リズムをととのえることが大切です。



朝ごはんについて考えよう！

朝ごはんを食べないと、午前中の活動に集中できなかったり、イライラするといった状態になります。また、朝ごはんを毎日食べる児童生徒の方が、全く食べない児童生徒よりも学力調査の結果が良いという調査結果も出ています。しっかり朝ごはんを食べてから登校する習慣を身につけましょう。



朝ごはんて体内時計をスイッチオン

私たちの体には、生体のリズム（体温の上昇下降など）をととのえる体内時計があります。この時計は、地球の自転周期の24時間より長く設定されているため、毎日少しずつ修正する必要があります。そのために効果的なのは朝ごはんを食べることと、朝の光を浴びることです。また、脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。この不足しているエネルギーのためにも、朝ごはんは欠かせないものです。毎日早起きをして朝日を浴び、朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんの効果

☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚などの五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。

☆心が満たされる

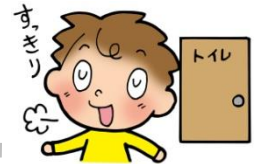
朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。

☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事量が多くなって太りやすい体になったり、栄養が不足してやせてしまったりします。

☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きをする（夜更かしをしない）

学校の準備などは前の日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりを持つようにしましょう。

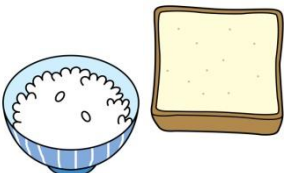
☆夜食を控える。

前の日に、夜食を食べ過ぎたり、遅くまで起きていたりすると、朝起きたとき、食欲がなくなりがちなので、気をつけましょう。

理想の朝ごはんを目指そう

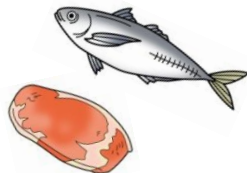
朝から元気に活動するために、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事を心がけましょう。

主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。