



2018年6月 日
白糸中学校
給食部

梅雨明けが近づき、気温の高い季節になってきました。暑さでやる気が起こりにくい時ではありますが、今週は期末テスト、そして来月には総体という大きなイベントが続きます。勉強・運動どちらも頑張るためにも毎日の食生活を規則正しくすることを心がけましょう。

朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんはなぜ大切か～

・体温を上昇させる

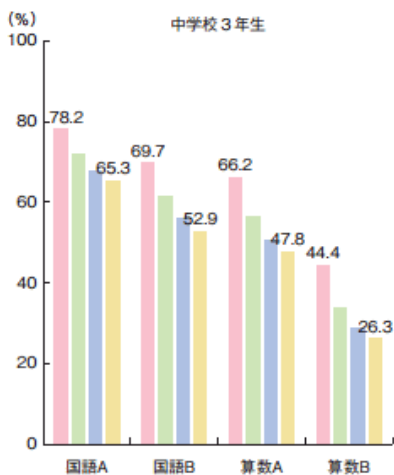
朝ごはんを食べると血流がよくなり、体温が上昇します。体温が低いままだと、脳も体も活発に活動できません。

・生活リズムをととのえる

夜ふかしや朝寝坊で朝ごはんを食べないでいると、生活リズムがくるってしまいます。

・脳・体のエネルギー源になる

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食を取ったあと、翌日の朝ごはんをぬいて昼食まで何もたべないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。



期末テストまであと少し…

テストの結果と朝ごはんの関係について

毎日朝ごはんを食べている習慣がある人ほど、学力テストの点数が高いという調査もされています。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され、集中力が高まることに関連していると考えられます。

期末テストは全部で9教科。全てのテストを集中して、自分の全力を出すために、朝ごはんをしっかり食べる習慣を大切にしましょう。

■毎日食べている ■どちらかといえば、食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない

資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」平成25年度

朝からおかずの用意は大変…
こんな食材を準備しておくのがおすすめです

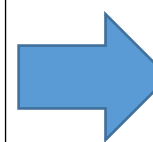


たまご、豆腐、納豆、鮭フレーク、ベーコン、ハム、牛乳、ヨーグルト、チーズ、レタス、ミニトマト、きゅうり、バナナ、粉末スープ、乾燥わかめ、じゃこ、野菜ジュース など

例えば…



ごはんやパン
など、主食のみの
朝ごはん…



組み合わせて食べましょう。

- 例1 ・じゃこをふりかけたごはん
・納豆
・乾燥わかめや豆腐を入れたみそ汁
- 例2 ・食パンに、レタス・ハム・チーズをはさむ
・ホットミルク
・ミニトマトとレタスのサラダ

忙しい朝にたくさんのおかずを用意するのはとても大変です。そのため、納豆やヨーグルトなど単品でおかずに加えられるものをおすすめです。パンやごはんなど、主食のみの朝ごはんでは、エネルギーは補給できますが、栄養バランスが整っているとはいえません。いろいろな食材をプラスすることで、朝から脳と体が働き、元気に1日をスタートすることができます。

～食育授業:1年生 朝ごはんの大切さについて～

1年生を対象に、「朝ごはんを通して、食生活を見直そう」と題した授業を行いました。

朝ごはんはただおなかを満たすだけでなく、大切な役割があること、勉強や運動を頑張るために生活習慣を整えることがいかに重要かなど学びました。

いつもの朝ごはんに何かを足して、ステップアップさせて毎日シャキッと過ごせるようにしたいです。



食生活が乱れているときは、何を改善したらいいのかを考えて、健康によい食生活をすることが大切だと思いました。

