



食育だより5月号

令和4年5月18日発行

時津町学校給食公社

あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりということはありませんか?朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

★朝ごはんのいいこと その1 「体温や脈拍を上昇させます」

私たちの体は、口の中に食べ物が入ってくると消化器官が動き出します。その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。



★朝ごはんのいいこと その2 「エネルギー源を補給します」

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。ですから、朝起きた時にはエネルギーやエネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。それを補充するのが朝ごはんです。



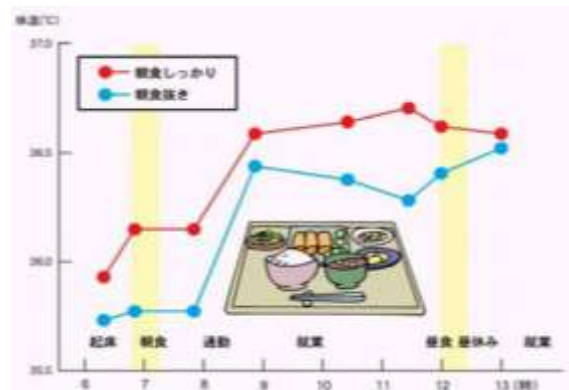
★朝ごはんのいいこと その3 「便秘を予防します」

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が動きだし(蠕動運動(ぜんどううんどう)といいます。)、排便をうながします。朝食をとることにより、排便のリズムが作られ、便秘を予防します。



★朝ごはんのいいこと その4 「体温が上昇した状態を維持します」

朝ごはんを食べなくても通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、体温を維持することはできません。午前中体温が上昇した状態を維持するためには朝ごはんをしっかりとバランスよく食べるのが大切です。



図：朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

(出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

★朝ごはんのいいこと その5 「質の良い眠りを朝ごはんがしてくれます」

朝ごはんをバランスよく食べてトリプトファンという必須アミノ酸を摂ると、日中はおだやかに過ごすことができ、夜は眠くなり質の良い睡眠をとることができます。



あさ 朝ごはんをステップアップ!



あさ 朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>たまご、ウインナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、もやし、乾燥わかめ、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	--	--	--

..... きりとり きりとり

給食おたより便（各校学級担任→各校給食事務→給食センター（第1・第2）へ

（時津町立 学校 年 ）

「子どもでも作れる簡単朝ごはん」などご紹介ください！ その他、作り方を知りたい給食メニュー、感想、質問など、なんでもOKです。おたよりをお待ちしています！！

