

5月給食たより



令和4年度
氷見市立西條中学校

新緑と青空がさわやかな季節になりました。木々の緑も色濃くなり気持ちのよい時期ですが、新学期の緊張から疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけ、体調をくずさないように気を付けましょう。

朝ご飯にはパワーがいっぱい!



毎日、朝ご飯を食べていますか。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、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ご飯は、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。また、朝ご飯を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ご飯を食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

パワーその① 脳に栄養が補給される



脳はブドウ糖のみをエネルギー源とするため、朝ご飯にお米やパン等の炭水化物をしっかり食べると脳が活発に働くようになり、集中力がアップして、けがの防止や学力の向上につながります。

パワーその② 体温が上がる



血流がよくなり、睡眠中に下がった体温が上がって体が目覚め、活動モードにスイッチが切り替わって、活動しやすい状態になります。また、スポーツにおいても、力を出し切ることができます。

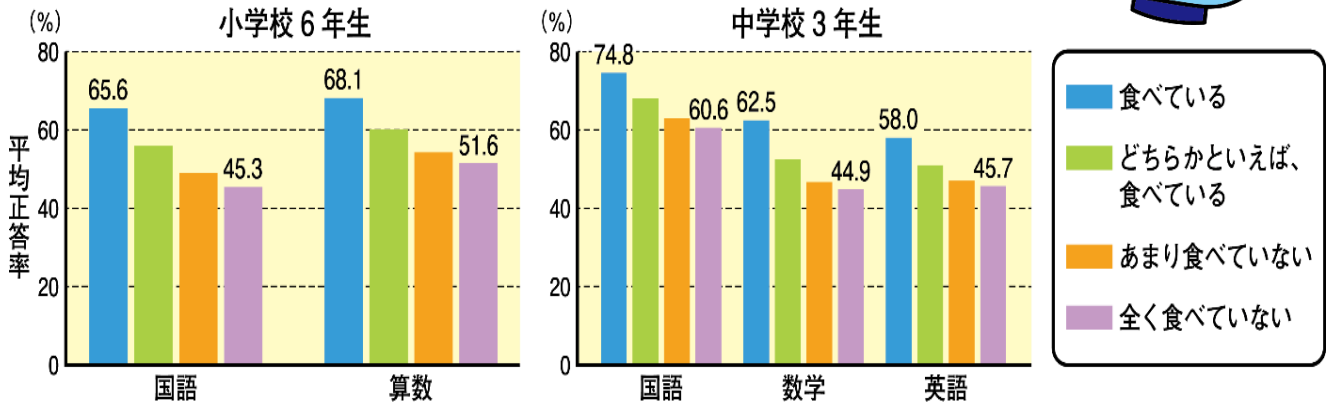
パワーその③ 便通がよくなる



朝ご飯を食べることで、腸が刺激され、排便を促すことができます。毎日朝ご飯を食べると、生活リズムができて、排便も習慣化されます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝ご飯を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ご飯をステップアップ！



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝ご飯作りを簡単に！

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等、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
<p>ご飯 食パン バターロール</p>	<p>卵 ウインナー 納豆</p>	<p>コーン缶 トマト きゅうり</p>	<p>みかん いちご バナナ</p>
<p>シリアル うどん</p>	<p>豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	<p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>