

食育だより 5 月



令和 5 年 5 月 1 9 日
世知原給食センター
栄養教諭

若葉がきらきらと 5 月のさわやかな風に揺れています。季節の変わり目でもあり、新学期の緊張がほぐれ疲れが出やすい時期です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これは、もともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体は、じつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

【献立変更のお知らせ】

パイナップルやメロンが入荷しにくくなり、5 月 2 4 日以降の献立が一部変更になります。

◎ 2 4 日パイナップル→バナナ

◎ 2 6 日メロン→オレンジ

◎ 3 0 日メロンを追加

◎ 3 1 日バナナなし

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。