令和５年１月１８日
（毎月 19 日は食育の日）

佐世保市立日宇中学校
学校栄養職員　井石　理佳
学校栄養職員　桃野　歩乃佳

あけましておめでとうございます！年が明けましたね。2023 年も健康で元気に過ごせるように、食の健康に関する情報を皆さんにお伝えしていきます。今年も１年頑張っていきましょう！

しっかり食べよう、朝ごはん！

長期休み明けで、学校生活のリズムに慣れず朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんの役割を改めて見てみましょう。

・脳の働きを活発にする

記憶力や集中力を高めます。「ブドウ糖」（炭水化物）が脳のエネルギー源です。

・体温を上げる

胃や腸などの消化管を動かして体温を上げます。

体温を上げることで、免疫力アップに繋がります。

・体内時計を調節する

規則正しい生活リズムを作ります。

「朝ごはん」で１日が決まる！

寝ている間もエネルギーを消費しています。そのため、朝はエネルギーや必要な栄養素が不足している状態です。それを補うために、朝ごはんがとても重要です。まずは、「朝ごはんを食べる」習慣を身に付けることから始めましょう。

日本の学校給食は、明治 22 年、現在の山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが始まりと言われています。

日ごろ給食に携わっている人に感謝をしたり、地元の食材や郷土料理の理解を深めたりする週間として、佐世保市産・長崎県産の食材や郷土料理をたくさん取り入れています。何が出ているのか、献立表を確認してみましょう。

まだまだ寒い時期が続きます。バランスの良い食事、給食時の黙食を心がけて、感染症予防に努めましょう。