

5月

食育便り

2023年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・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、起きた時は、実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」が続いてしまいます。また、朝ごはん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つけましょう。

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と補いましょう。

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。

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 <p>ごはん おにぎり パン</p>	+ 汁物 <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	+ おかず(主菜) <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	+ 果物
			+ 牛乳・乳製品 <p>牛乳 ヨーグルト</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません

できるだけ夕ごはんを早めにすませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



体力と学校給食



天候のよくなるこの時期は、さまざまなスポーツ大会がよく行われています。「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」をとって体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。学校給食は、成長期のみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために、1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素の

およそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など、不足ぎみな栄養素はやや多めにとることができるように考えて献立が作られています。同時に食べ物の匂いや献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。毎日の給食で体力を養ってください。