

給食だより

2022
9月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

9月の栄養目標『バランスのよい朝食を食べよう』

夏休みも終わり、学校生活が再開します。夏休みの間に生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。朝食をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

朝食の効果



朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳の血流が良くなり、働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

朝食は大切なエネルギー源

朝食は、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝食を食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強をしたり、活動したりするエネルギーを補給することができます。朝食を食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝食を食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけてみてください。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕ごはんにとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをとりましょう。

朝食を食べると、学力も体力もアップ!?

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や、体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



献立紹介 さばのカレーチーズ焼き

〈材料 4人分〉

さば切り身 50g×4切れ
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
酒 大さじ1/2
カレー粉 大さじ1/4
粉チーズ 大さじ2

〈作り方〉

- ① さばに塩、こしょう、酒、カレー粉で下味をつける。
- ② ①に粉チーズをふって、焼く。

