

朝食のステップアップをめざそう！

給食だより

第1号 平成28年度1学期
 作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
 発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係
 (給食センター)

朝食をとって1日のスイッチを入れよう！



朝食をとると、こんな良いことがあります！

1 あたまのスイッチが入る

ごはんやパンなどの主食をとると、消化・吸収されて『ブドウ糖』になります。脳が動くには、この『ブドウ糖』が必要不可欠なのです。脳に栄養が届くと、あたまのスイッチが入り集中力が高まります。脳には、からだの司令塔の役割があります。

2 からだのスイッチが入る

朝食をとって栄養がいきわたると、からだの中で熱が作られ体温が上がります。体温が上がると血行やからだの調子が良くなり、からだを動かすための準備ができます。

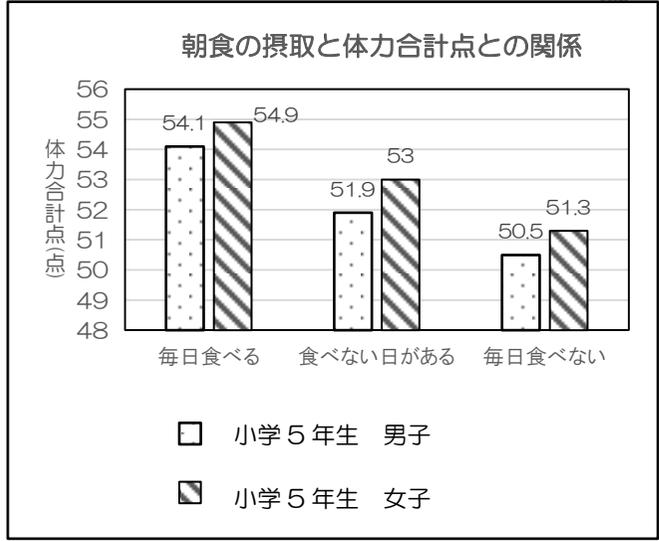
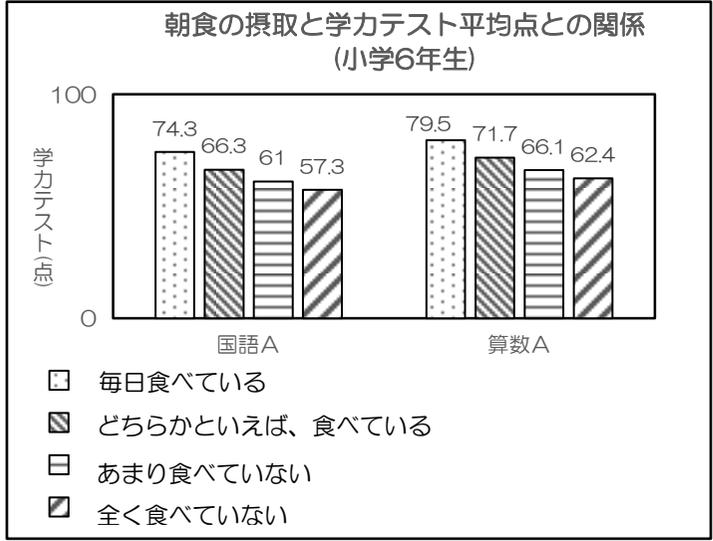
3 おなかのスイッチが入る

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便がうながされます。朝は排便に適している時間帯なので、便意を我慢せずに余裕をもって過ごせるよう、早寝・早起きを心がけましょう。



あたまのスイッチが入ることで、勉強や体力にこんなに差があります！

朝食をとるだけでこんなにちがうなんて…！



「脳トレ」で知られる川島隆太教授の研究によると、ごはんやパンなどの単品だけでは、食べていないのと同じ脳のはたらきになってしまうことがわかりました。あたまやからだのスイッチを入れるためには、バランスの良い朝食が大切です。どのような組み合わせが良いのか考えてみましょう。

◎主食 (ごはんやパンなど)

からだを動かすエネルギー源だけでなく、脳のエネルギー源としても大切な「炭水化物」を多く含んでいます。

◎主菜 (肉・魚・卵・大豆など)

主食だけでは不足するたんぱく質を多く含んでいます。からだをつくる栄養素である「たんぱく質」は、成長期の小中学生には欠かせません。たんぱく質は、からだをつくるだけでなく、脳の中で作られる神経線維の材料でもあります。勉強をすることで、さらにこの神経線維が増えて、学習効果が上がっていくそうです。

◎副菜 (野菜)

ビタミンやミネラルを多く含むだけでなく、糖質やたんぱく質が、からだの中で十分にはたらくためにも欠かせない役割があります。さらに、おなかの調子をよくする食物繊維も含まれています。

◎汁物

温かい汁物は、睡眠中に下がった体温を上げ、水分補給に役立ちます。

主食だけよりも主菜や副菜・汁物と組み合わせると良いのね

こんな食材を準備しておく、忙しい朝でも朝食を作りやすいです

- 例：ごはん・パン・卵・豆腐・納豆
 - じゃこ・ハム・牛乳・ヨーグルト
 - チーズ・野菜ジュース・レタス
 - ミニトマト・きゅうり・バナナ
 - くだもの・粉末スープ・乾燥わかめ
 - 夕食の残りなど
- ・ごはん
 - ・具だくさんの汁物
 - ・ごはん+じゃこ
 - ・納豆
 - ・ミニトマトときゅうりのサラダ
 - ・パン+レタス+ハム+チーズ
 - ・牛乳
 - ・バナナ
- 冷蔵庫にある野菜や乾燥わかめ、豆腐など
- はさむだけで簡単！

文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成26年度)より

文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成25年度)より

～学校教育課から皆様へ～
 ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。