



食育だより



令和7年度 No.2 (5月発行)
潮来市立学校給食センター

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

『朝ごはん』の大切な役割

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。学校生活を有意義にするため、成長のために、朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れましょう。

3つのスイッチ

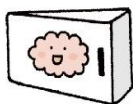


体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



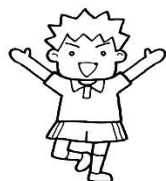
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は朝ごはんを食べると腸が動いて排便を促す仕組みになっています。毎日の排便習慣をつけるために、朝ごはんを食べましょう。

体力アップ!



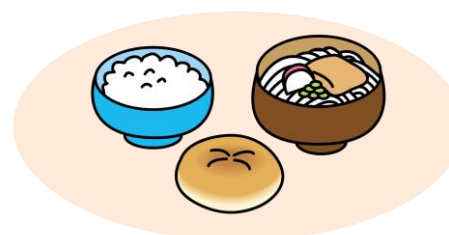
朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査でわかっています。朝ごはんを食べて勉強も運動もがんばりましょう。

学力アップ!



1日のスタートは 朝ごはんから始めよう!

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となるごはんやパン、めんなどの主食を食べるとよいです。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などでもよいです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



主食を食べている人は、もう1品増やしてみましょう。

おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



主食・主菜・副菜がそろうのが理想です。



ポイント

時間がない忙しい朝でも、しっかり食べることができるように前日の夕食の残りを活用したり、前日に食材を切ったり味付けをしておくなど準備しておくのもよいですね!

また、品数をたくさんそろえなくても、汁ものにたんぱく質の食材と野菜もたっぷり入れて、おかずになる具たくさんの汁にすると、作りやすく食べやすく、栄養バランスも整います。