



食育だより

令和4年度 5月号
霧島市立国分南小学校

新緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって2か月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。元気よく学校生活を送れるように、規則正しい食生活やバランスのよい食事を心がけましょう。

○ 大切な朝ごはん！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。



朝ごはんを抜いたり、夜食をとったりする習慣は、体内時計を狂わせることになり、夜型生活になります。朝ごはんを食べ、朝の光をあびることで、脳や臓器にある体内時計が、正常に動きだします。

脳は、24時間休みなく働いています。朝ごはんを抜くと脳細胞の動きがぶくなります。また、集中力がさがり、イライラしやすくなります。脳の栄養源であるブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物から補給されます。



食事をすることで、睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。朝ごはんを抜くと、ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。



○ 朝ごはんを食べると、生活習慣病の予防に！

朝ごはんを食べないと、次の食事で摂取したエネルギーを脂肪として蓄えやすくなります。朝ごはんを食べると体温が上がり、基礎代謝もあがるので、同じカロリーをとっても消費しやすい体になります。また、腸が刺激され、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



○ 何を食べればよいの？



脳のエネルギー源になるごはんやパンなどの糖質が多い食べ物は、朝ごはんに欠かせません。あわせて、ハムエッグや焼き魚などのたんぱく質が多い食べ物、野菜サラダや果物などのビタミンやミネラルが多い食べ物なども一緒にとり、栄養バランスを整えることが大切です。また、寝ている間に失われた水分を補給するため、みそ汁やスープ、牛乳なども一緒にとりましょう。

○ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

心も体も大きく成長している子供たちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事するために効果的な方法が、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べることです。

ぐんぐん成長します！



主食 (黄のグループ)	ごはん、パン、めん類など
主菜 (赤のグループ)	肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず
副菜 (緑のグループ)	野菜、きのこ、海藻類 (果物) などを中心とするおかず
汁物 (赤・緑・黄)	足りないものを補う

○ 1年生の保護者を対象に試食会を実施しました。

今回は感染症対策として、各学級4名ずつ人数制限をして参加していただきました。当日の献立は、「ひじきごはん・けんちん汁・鶏肉のレモン風味・牛乳」でした。「体に優しい味付けながらも、とてもおいしく、子供も喜びそうな給食でした。」などの感想をいただきました。

