

食育だより

令和4年5月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

朝ごはん食べて1日元気に！

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通もよくなります。



脳のエネルギー源＝ブドウ糖

ご飯やパンのでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内に貯められる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため、夕食で補給したブドウ糖も、朝にはなくなっています。毎日朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補給しましょう。



毎日炭水化物をとりましょう

脳や体の活動に必要なブドウ糖は、体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかりと補給するためにも、ご飯などの主食を、3食しっかりと食べることが大切です。

炭水化物と一緒に とりたいビタミンB1

炭水化物がエネルギーとして使われるためには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1を多く含む大豆や卵も一緒に食べるようにしましょう。

* * 網野学園小中一貫教育

給食「これだけは！」

- ・学園の各学校の給食指導で共通して「これだけは！」と大切にする3点です。
- 家庭の食事で意識していただくことで、学校と家庭が協力して食育を進めていくことができます。

○時間内に配膳する。

当番活動をスムーズに行うことで、ゆっくりと食べる時間を作ることができます。ご家庭でも食事の準備等のお手伝いをさせてみましょう。



○静かに食べる時間を作る。

楽しく食べることは大切ですが、おしゃべりに夢中になったり、遊びながら食べるのではなく、食べることに集中して食事を味わいましょう。ご家庭でも食事のテレビやスマートフォンをやめて食べることを楽しみましょう。



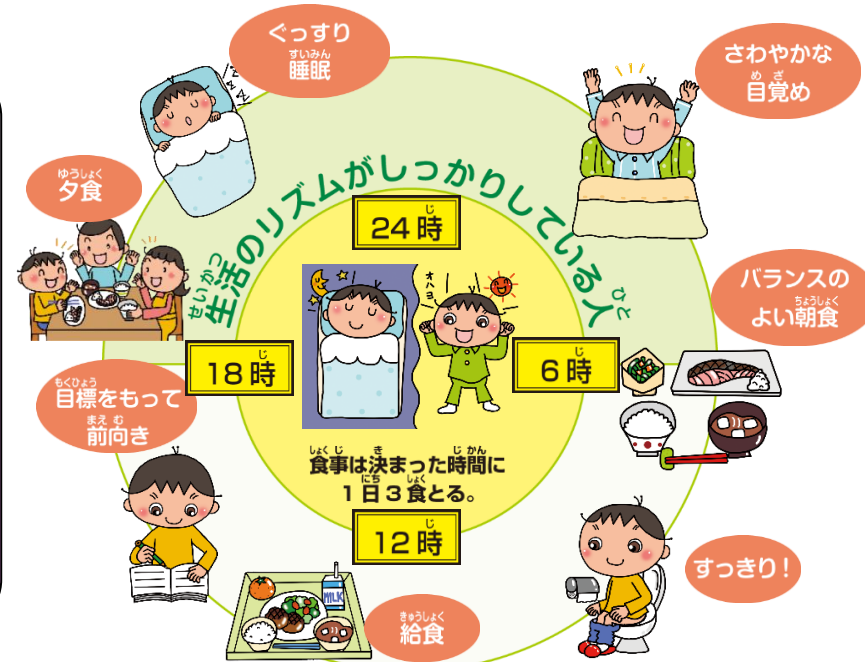
○好ききらいなく食べようとする。

学校では、苦手なものでも頑張って食べられるよう声をかけています。家族で同じものを食べたり、苦手なものも一口でも食べられるように励ましてあげましょう。

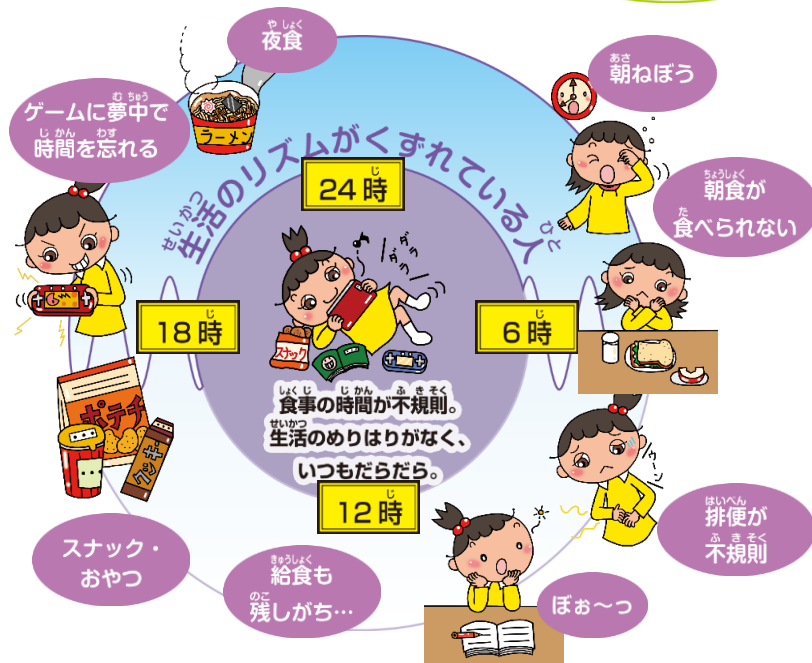


私たちの体は、毎日ある一定のリズムに従って活動しています。生活リズムが崩れると体調も崩しやすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにとても大切です。あなたの生活はどちらですか？

一日の生活リズムがついている



食事の時間や回数が決まっていない



朝ごはんを 食べたくするには

- ☆夜更かしをしない
- ☆毎日決まった時間に食べる
- ☆少量でも食べる
- ☆習慣をつける
- ☆夜食を控える

