

給食だより

令和4年5月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

そよ風が気持ち良い季節になりました。明日からゴールデンウィークに入りますね。新年度が始まって3週間。緊張感も和らぎ、そろそろ疲れが出てくる時期です。夜更かしせず、早寝、早起き、朝食をしっかりと食べて、体調を整えましょう。

また最近、近隣の小中学校でも感染者が報告されています。まだまだ、新型コロナウイルスへの注意が必要です。感染しないように、させないように(自分も保菌者かもしれないと思いながら行動することが大切です。)マスク着用の徹底や、手洗い、密を避けるなど感染症対策をしながら過ごしましょう。

朝ごはんを、しっかり食べていますか？

朝ごはんを食べないのは、

もったいない!!

ですよ~



朝ごはんをしっかりと食べないと、肝心の午前中に力を出せないよ。

朝学習~4時間目まで、一日の授業の半分以上は午前中にあります。この時間帯を、頭や体がお休みモードの状態ですごすのはもったいない!!

朝ごはんをしっかりと食べると、勉強する意欲がわいてきたり、体が動きやすくなって、ケガをしにくくなったりするよ。いいことがたくさんあるんだ!

朝ごはんでは学力UP

体力UP



~中学生こそ大事にしてほしい~ 朝ごはん

ゴールデンウィーク中はつい夜更かしをしたり、起きるのが遅くなって、朝ご飯をいい加減にしてしまうことがあるかもしれません。

実は、生活リズムを整えておくことは、成長期みなさんに、特に重要なんです。リズムが乱れると、免疫力低下とともに、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。工夫して早く寝たり、いつもの時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



ゴールデンウィークが終わると、中間テスト直前です。

1年生は初めての定期テストですね。

学校での学習効率が上がるように、また、テスト当日に力が発揮できるように、おすすめするのが「朝ごはんをしっかりと食べること。」です。

朝ごはんを食べると、食べ物が体内に入って胃腸が動き出すので、**体全体が目覚めます**。また、その時によくかんでいると、脳の血流がアップして、**頭の動きが良くなります**。

すっきりした頭でテストに臨むためには、朝ごはんがとても大事なんです。

さらに、「品数が多いほどテストの点数が良かった」という研究データもあります。

品数が多いということは、色々なおかず、色々な栄養素をバランスよく摂れることにつながります。

脳の栄養になるご飯やパン(炭水化物)

大豆や魚、ひじき、野菜のおかず、

野菜などがたっぷり入ったおみそ汁など

たんぱく質やビタミンも一緒にとれ、バランスが良くなりますね。

理想通りにはいなくても、パンやご飯に卵料理や果物など、朝でも取り入れやすいものを工夫できると良いですね。

(下の「これだけは!の朝食にプラス1品」を参考にしてください。)

「今が大事!!」だと思って、がんばりましょう。

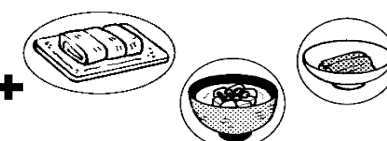
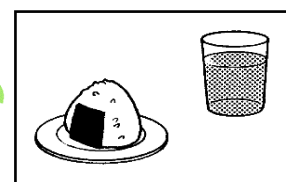


だけではなく、給食によく出てくる

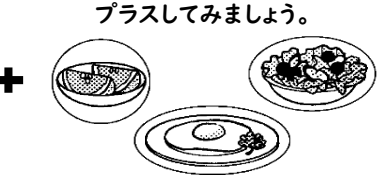
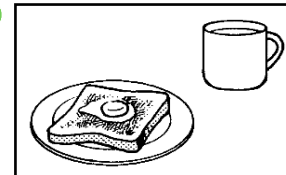
を、一緒に食べると



これだけは!の朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



学校では、勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。

まずは、ごはんやパンなど何か食べることが大事ですが、もう一品プラスできると栄養バランスが良くなります。

夕食の残りのおかずがあれば、温めなおして一緒に食べるのも良いですよ。