

給食だより 5月

令和6年5月20日

座間市立入谷小学校

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排せつのリズムをつくる役割があることなどたくさんあります。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

体内時計をととのえる

朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子というもの組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目にとくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。ですので、朝ごはんを食べないと、体内時計がずれていってしまいます。毎日を元気に過ごすためには朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることは欠かせません。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べることなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



朝ごはん

学力・体力・気力アップ!

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均回答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」「イライラする」などの心の不調を訴える割合も少ないという報告があります。

朝ごはんをしっかりと食べて、学力・体力・気力を向上させましょう!

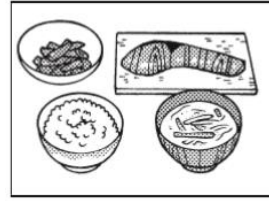
栄養バランスがとれる朝ごはんとは??

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスのとれた

朝ごはんになります。

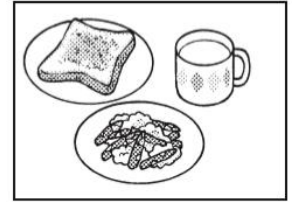
- 主食：ごはん、パン、うどん など
- 主菜：魚、肉、卵などを使った料理
- 副菜：野菜やきのこなどを使った料理

朝ごはんは主食ばかりにかたよりがちですが、主菜や副菜を組み合わせることが重要です。



(和食)

ごはん、焼き魚、
いんげんのごま和え、
みそ汁



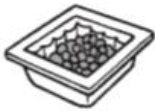
(洋食)

トースト、牛乳、
卵と野菜の炒めもの

朝ごはんの手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱しないで食べられるものを探してみましょう。

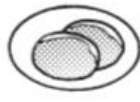
納豆 しらす干し のりのつくだ煮



明太子

ハム

チーズ



バナナ

いちご

ミニトマト

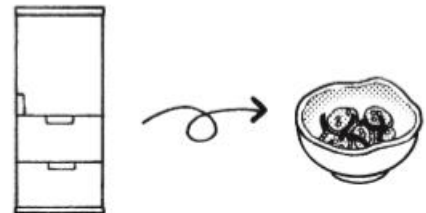
レタス



朝ごはん準備の 時間短縮ポイント

前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を利用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



保護者のみなさまへ

慌ただしい朝の時間のごはんづくりは、前日の夕食を温めるだけにしたり、手軽に食べられる食品を活用するなどして、だんだんと子ども自身でもバランスよく準備できるようになると、時間確保につながるだけでなく、将来の子どもの食生活の基礎にもなります。どうしても朝に栄養バランスが整えられなかった日は、夕食で補うようにするののも一つの方法です。