

# 給食だより 5月号

令和5年4月30日  
 北区立稲付中学校  
 校長 名取 秀康  
 栄養士 大堀亜希子

朝食は1日の元気の源です。朝食を食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。特に、5月は運動会の練習も始まります。規則正しい生活や1日3食の食事を心がけ、体調管理をしましょう。

## 5月の給食目標 朝食をしっかりと摂ろう！



### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食を食べると、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中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。よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

#### おなかのスイッチ



体は、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝からお腹がすくように、生活リズムを整えましょう。



### 朝食をめくとどうなるの？

朝食をめくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。また、朝食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、学力が高い傾向があることが文部科学省などの調査でも分かっています。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣

#### 早起き



#### 早寝

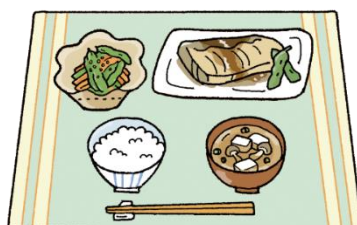


#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食摂るようにしましょう。多くの食品を組み合わせると複数の栄養素をまんべんなく摂ることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、こまめにとるように心がけましょう。練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとり、1時間に500mL~1Lとるようにしましょう。