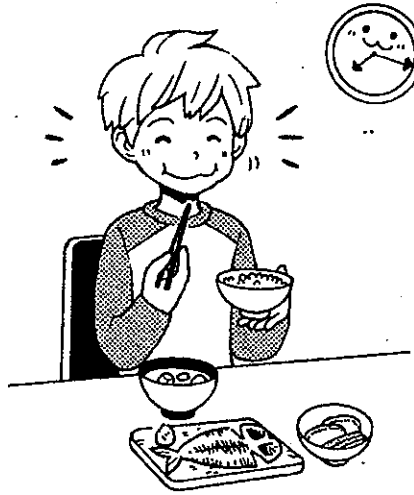


# 給食

## だより 5月号

平成22年5月13日  
 北区立滝野川第二小学校  
 校長 岩上 芳朗  
 栄養士 割貝 彩

新年度がはじまってから1ヶ月がたちました。子供たちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたところでしょう。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。またゴールデンウィークなどで生活のリズムも乱れがちになっていないでしょうか？有意義な学校生活を送るためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムをととのえましょう。



### あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、自覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体の中には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の生活をスムーズにはじめることができるようになります。子供たちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直していただければと思います。

あさ たか が朝ごはん、されど朝ごはん・・・大切なわけ！！

#### 1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

#### 2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

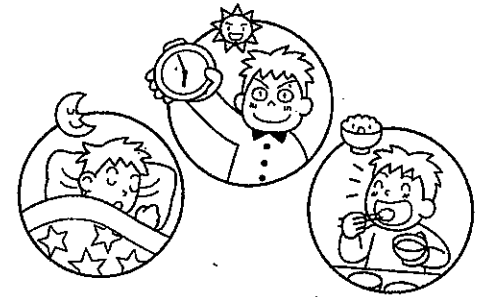
夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べることによって体温も上がり、体を活発に動かすことができます。

#### 3. 朝の排便の習慣を身につけるため

体調や生活のリズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいのです。そのためには食事によって腸に刺激を与えることが大切です。

### あさ た 朝ごはんを食べないとどうなってしまうの？

- ・疲れやすくなる。
- ・イライラする。
- ・落ち着きがなくなりがをしやすい。
- ・肥満になりやすい



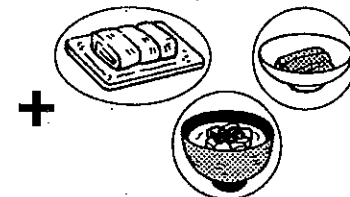
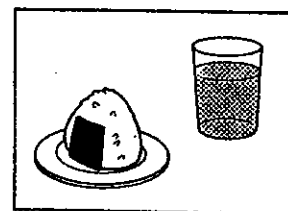
### あさ た おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで起きていない。
- 生活リズムを整え、朝食を食べる最低30分前には起きましょう。

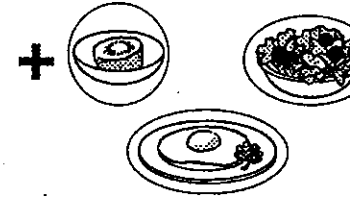
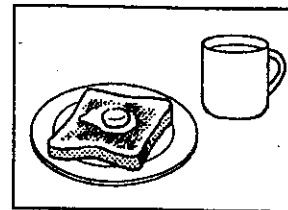
### あさ どんな朝ごはんがよいのでしょうか？

- 赤** 体温を上げるために必要なたんぱく質(主菜)  
 乳製品、白玉焼きなどの卵料理、魚、ウインナー、ベーコンなど
- 黄** 一日のエネルギー源となるために必要な穀類(主菜)  
 ごはん、パンなど
- 緑** 体調を整えるため、また排便の習慣づけに必要な野菜・果物(副菜)  
 サラダ、汁物、くだもの

### ..いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう一品プラスしてみましょう。



子供たちは学校で勉強に運動にフル活動です。子供たちは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くるのが大切です。まずは、荷か食べることが基本ですが、栄養バランスなどにも、ぜひ配慮いただけますようお願いいたします。

