



2024年5月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ

給食の写真などを公開しています。

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。元気に活動するためにも、毎日、朝ごはんを食べましょう。

あさ たいせつ やくわり 朝ごはんの大切な役割

朝ごはんを食べることで



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。



そして、寝ている間に低下
した体温を上昇させます。



また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、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。



さらに、朝ごはんを食べることで体内時計をリセットできます。
「体内時計」とは、私たちの体にある1日のリズムを刻む働きのことです。
人の体内時間は、24時間よりも少し長い周期になっています。しかし、地球は1日24時間のため、放っておくと少しずつリズムがくずれていきます。
このずれをリセットしてくれるのが、朝の光を浴びることと朝ごはんを食べることです。



Let's study English♪

朝食は英語で何ていうの？
朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。

* 朝ごはんステップアップ *

ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

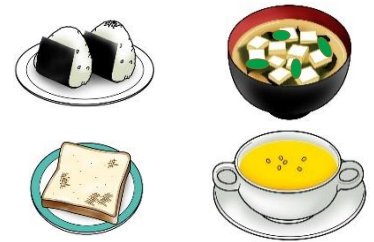
何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。
これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。



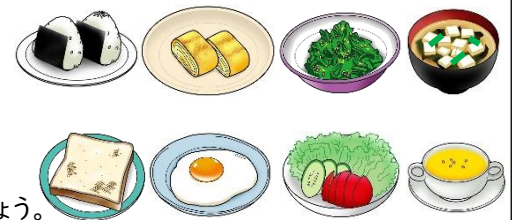
主食だけを食べている人は

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。
このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでも構いません。



主食 + 1品を食べている人は

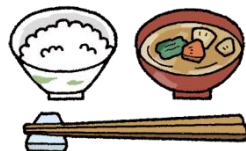
ごはんやパンなどの主食に、玉子焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。
栄養バランスがとれたメニューを目指しましょう。



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。

パターンを決めておくのも便利です。

毎日メニューを考えるのは、なかなか大変です。
そこで、ごはんのみそ汁に、おかずは必ず卵料理と野菜料理にするなどパターンを決めておけば、朝に悩まなくて済みます。



卵料理
野菜料理



朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食だけの時よりも、おかずをしっかり食べた時の方が、計算速度が速くなったという研究結果があります。
朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずを食べよう意識しましょう。



卵ちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意なの朝食にもってこいよ!

