

食育だより



2025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。

さわやかな季節となりました。これからは気温が急に上がり暑い日が増えてくるため、疲れやすくなる時期でもあります。毎日、元気に勉強や運動をするためにも朝ごはんを食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんの大切な役割



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。



朝ごはんを食べる



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、脳に刺激を与えて脳の動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。



朝食もよくかんで食べよう



よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の動きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



朝食をとる習慣がない



まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



* 朝型生活の方が成績がいい!? *

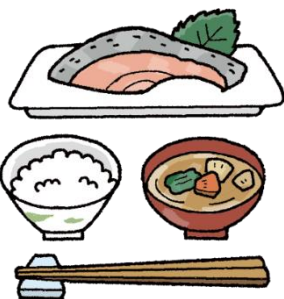
生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかり食べることが大切です。



* 無理なく続ける朝食 一汁一菜 *

栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていますが、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは「一汁一菜」を参考にしてみませんか？



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜等を活用してみましょう。



新茶の 季節です

クイズ

緑茶はチャノキの葉から作られています。

チャノキの仲間は何？

- ① サクラ
- ② ツバキ
- ③ ツツジ



答え②ツバキ

チャノキはツバキの仲間です。
チャノキの葉は、緑茶、紅茶、烏龍茶などの原料になります。



おいしい緑茶の入れ方

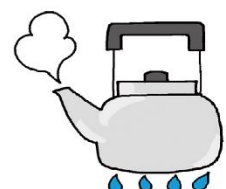


一人分は、茶葉2g（小さじ1）、湯100mLが目安です。

- 1 急須に人数分の茶葉を入れる。



- 2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。



- 3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。



- 4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

