

5月給食だよ!

毎月19日は「食育の日」!! NO.4 2017. 5. 17 一関市花泉学校給食センター

朝ごはん 体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか?
理想は「主食+主菜+副菜+汁物」の組み合わせです。
右のグラフをは朝食と学力、朝食と体力の関係を表しています。下の「朝食の効果」と「右のグラフ」は関係があるでしょうか?考えてみましょう。

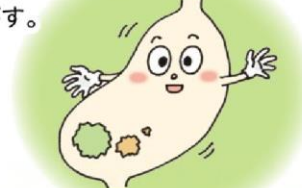


朝食の効果

● 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



● 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



● 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



● 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

4月使用食材の産地

《野菜・果物》

にんじん(茨城県、徳島県)、だいこん(千葉県、茨城県)、じゃがいも(北海道)、ごぼう(岩手県)、にら(栃木県)、キャベツ(愛知県、神奈川県、千葉県)、かぶ(福島県)、みずな(茨城県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、パプリカ(韓国)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(宮城県、埼玉県、一関市)、こねぎ(宮城県)、みつば(宮城県、茨城県)、パセリ(茨城県)、きゅうり(宮城県、群馬県、高知県)、しめじ(山形県)、えのきたけ(岩手県)、まいたけ(新潟県、山形県)、いちご(群馬県)、河内晩柑(熊本県)、オレンジ(米国)、グレープフルーツ(米国)

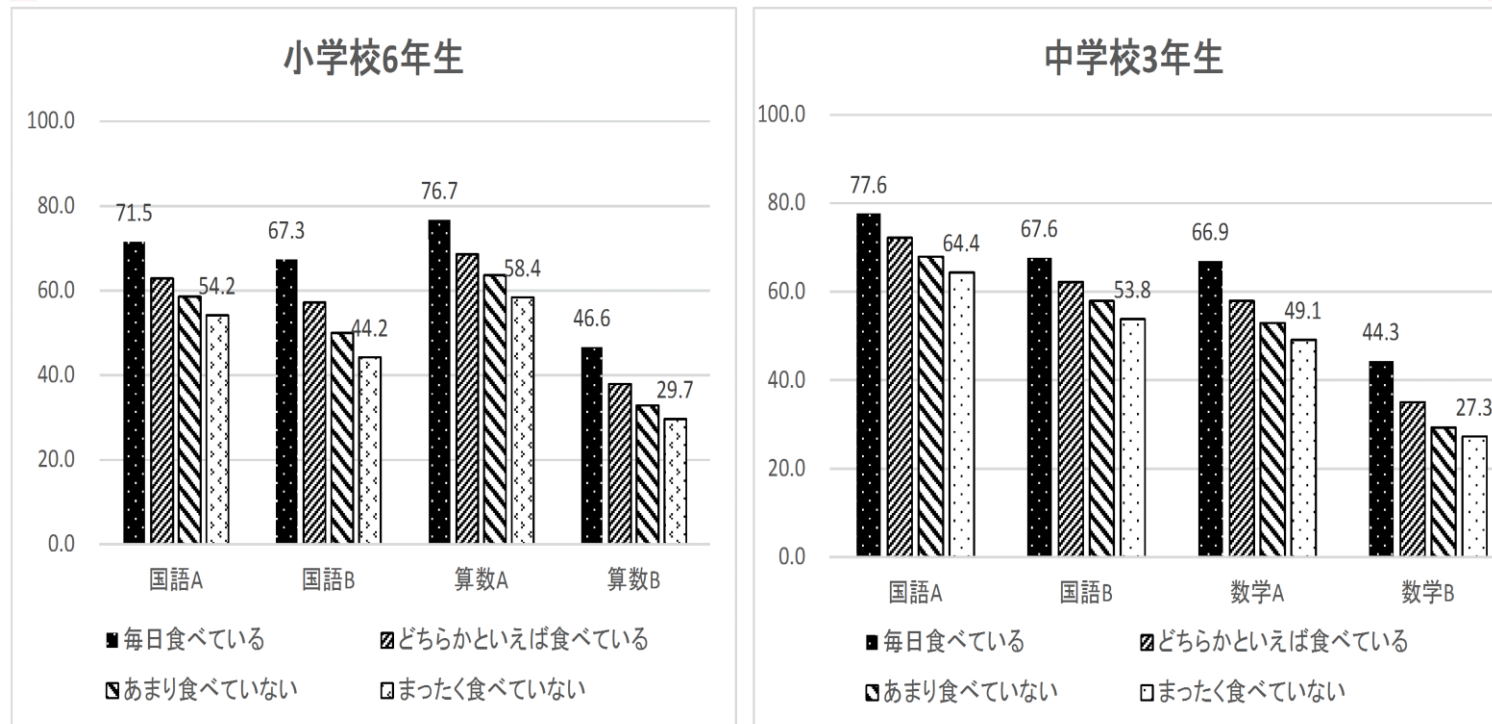
《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、ほうれん草(国産)、こまつな(国産)、チンゲンサイ(国産)、菜の花(国産)、ホールコーン(国産)、ブロッコリー(エクアドル)、アスパラガス(ペルー、エクアドル)、さといも(国産)、さつまいも(国産)、ハンバーグ(国産)、しのだ煮(国産)、豆腐ハンバーグ(国産)、チキン味噌カツ(国産)、チキンナゲット(国産)、さばのみそ煮(国産)、あじ(ニュージーランド)、ますの塩焼き(北海道)、お祝いなると(米国)、しらす(愛知県)、冷凍あさり(国産)、いちごゼリー(国産)、お米deりんごタルト(国産)

《その他》

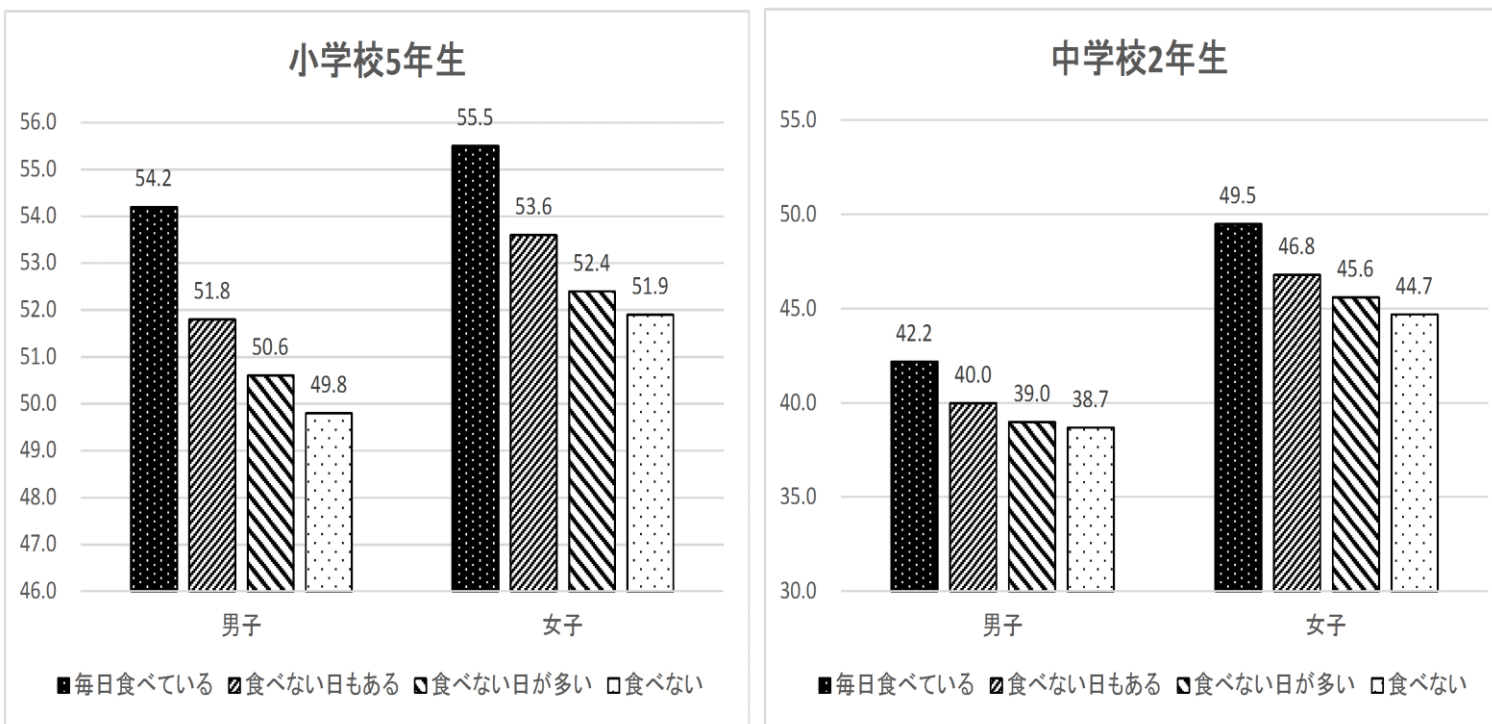
豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、館ヶ森フランク(藤沢町)、さわら(韓国)、ほたて貝柱フレーク(国産)、こんにゃく(群馬県)、油揚げ(米国、カナダ)、豆腐(米国、カナダ)、焼き豆腐(米国、カナダ)、生揚げ(米国、カナダ)、凍り豆腐(国産)、茹で大豆(一関市)、ピーズミックス(国産)、干し椎茸(岩手県、国産)、たけのこ水煮(国産)、ふき水煮(岩手県)、わらび(岩手県)、れんこん水煮(国産)、切り干し大根(国産)、厚焼きたまご(岩手県)、かやきせんべい(岩手県)、片栗粉(国産)、パン粉(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、味付きおかか(国産)、カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、ゆず果汁(国産)、レモン果汁(国産)、マカロニ(カナダ)、白いりごま(中南米)、白すりごま(中南米)、ごま塩(ミャンマー)、トマトダイス缶(イタリア)、ヨーグルト(国産)、ミックスフルーツ(国産)、りんご缶(国産)、すりおろしりんご(国産)、ブルーベリー(米国)

★朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係★



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27(2015)年度) 参考

★朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係★



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成27(2015)年度) 参考

上記の2つのグラフから、毎日朝食を食べる子どもほど、
①学力調査の平均正答率が高い傾向にある。
②体力合計点が高い傾向にある。
ということがわかります。