（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.4.27（木）【No.3】

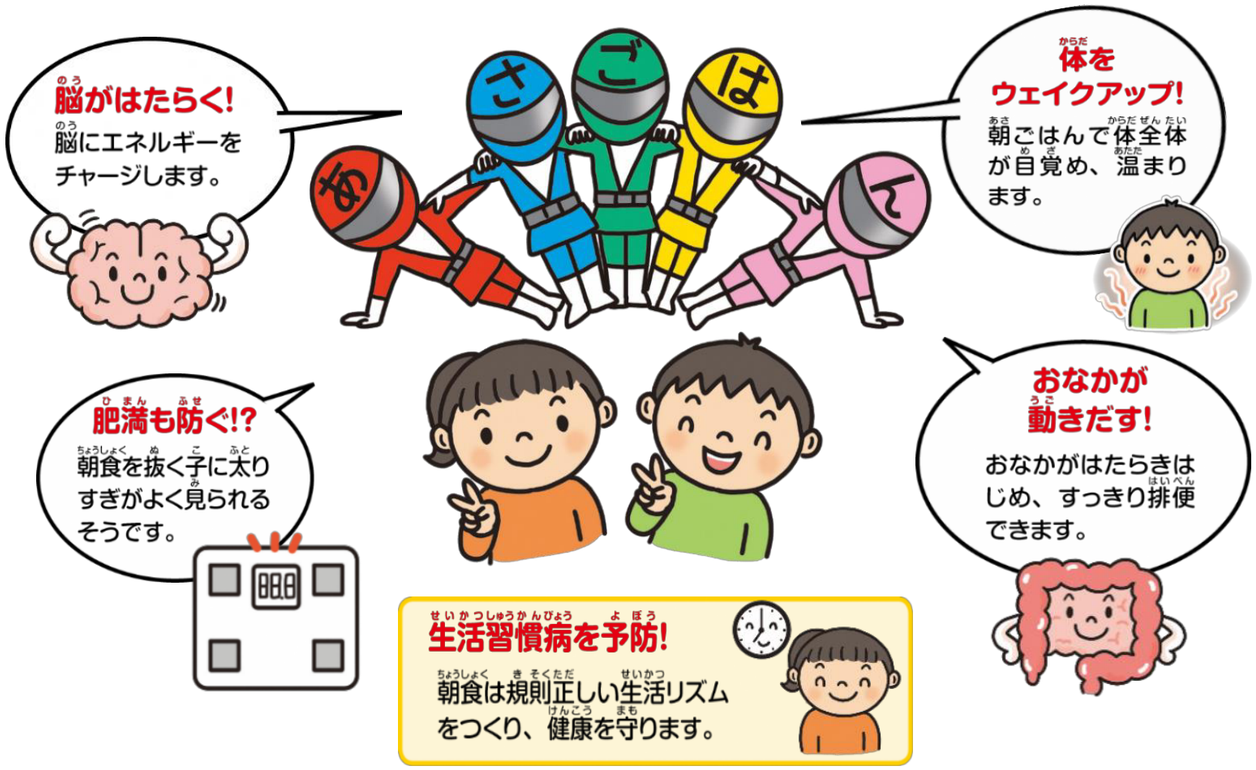
若葉がキラキラと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヶ月が経とうとしています。

さて、みなさんは元気に登校できていますか？季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。運動会の練習が始まる時期でもあるので、疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

5つの力、朝ごはん！　毎日元気！

朝ごはんは、英語で「ブレックファースト（Breakfast）といいます。これは「断食（fast）」を「破る（break）」するという言葉からできたそうです。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。しっかりエネルギー補給をして登校しましょう！



～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし

５月に入り、学校生活にも慣れてきた頃、緊張感が解け、どっと疲れが出る頃でもあります。体調を崩さないためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには「朝ごはん」がポイントとなります。私たちの１日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しています。食べることで生活にリズムが生まれ、排便や睡眠など健康的なサイクルが回り出します。朝ごはんは、生活リズムを整える大事なスタート地点です。バランスの良い朝ごはんを食べて、１日を元気に過ごしましょう。

▶朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウオーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

▶朝ごはんステップアップ！

ホップ♪　まずは主食を！

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはんやおにぎり、パンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ！　１品たしてみよう

主食を食べる習慣がある人は、もう１品プラスしてみましょう。納豆やチーズなどそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などでも良いですね。

ジャンプ!!　バランスを考えてみよう

主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

朝ごはん抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになってきました。現在の子どもの成長と健康のためはもちろん、将来の健康のためにも、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきたいですね。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会