

給食だより

平成29年 5月号
さいたま市立宮前小学校
校長 玉井 康仁
栄養教諭 秋山 昌代

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。新学期が始まって1か月がたち、子どもたちも新しい環境に慣れてきたころでしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事、子どもたちが元気に過ごすことができるように、御協力をお願いいたします。

～朝ごはんを食べよう！～



朝ごはんは、一日のやる気の源です。寝ている間に下がった体温を上げて、体を活動しやすい状態にするるとともに、脳にエネルギーを補給して働きを盛んにします。脳の働きが活発になると、集中力や記憶力がアップします。

脳のエネルギーの素は、ご飯などに含まれるブドウ糖ですが、ほとんど体に蓄えておくことができません。脳は寝ている間も休みなく働いているので、夕食を食べてから次の日の昼食まで何も食べないと、エネルギー不足になって、体も心もすっきりしない状態になるのは当然のことです。

この習慣が長く続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病（※）を発症しやすくなるといわれています。朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。

※生活習慣病とは、生活習慣により発病したり、進行したりする様々な病気の総称です。

《何を食べればよいのでしょうか？》

<p>①主食・・・ごはん、パン、めん類など</p> <p>炭水化物が多く、エネルギーのもとになる。</p>	<p>②主菜・・・魚、肉、たまご、大豆製品など</p> <p>たんぱく質が多く、体をつくるもとになる。</p>
<p>③副菜・・・野菜、海藻、果物など</p> <p>ビタミン、ミネラル（無機質）が多く、体の調子を整える。</p>	<p>④汁物（飲み物）・・・みそ汁、スープ、お茶など</p> <p>寝ている間に失われた水分を補給する。 ①～③に足りない栄養素を補う。</p>

朝ごはんは、バランスも大切です。①～④をそろえるように心がけましょう。しかし、忙しい朝はできるだけ時間をかけずに食事を用意したいものです。ハムや納豆、チーズ、缶詰、ミニトマト、果物など、そのまま食べられるものを上手に利用しましょう。