

9月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

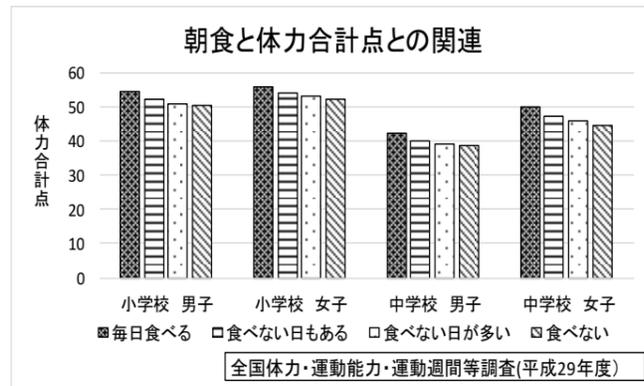
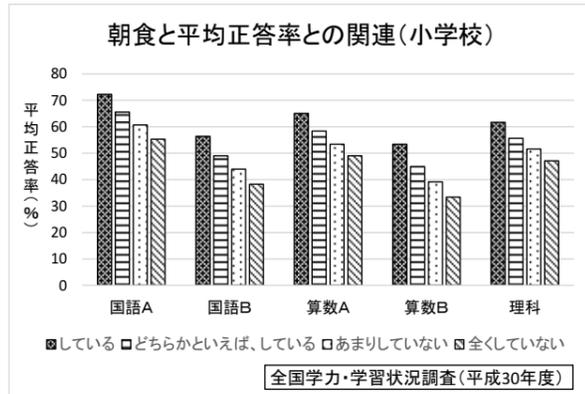
長かった夏休みが終わり2学期が始まりました。朝晩は涼しくなり、虫の声も響き、秋の気配を感じるこの頃です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて体調を整えましょう！

9月の目標 朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんを毎日食べるといいことがあるの!?

朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査の平均正答率や、体力テストの体力合計点が高い傾向にあるという調査結果が報告されています！



朝ごはんを食べて、脳や体を活動モードに切り替えよう!

寝ている間にも、脳や心臓などは働き続けています。

朝ごはんを食べないと...



朝ごはん



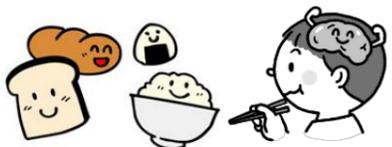
朝ごはんを食べて、
脳や体を活動モードに切り替えるための
スイッチを入れよう!

脳や体を動かすために必要な栄養素が不足
→血糖値・体温が上昇しない
→ボーとした感じが続いてスッキリとしない。
→脳も体もお休みモードのまま!

脳や体を目覚めさせるために必要な栄養素を補充
→血糖値・体温が上昇し、上がった体温をキープ。
→脳や体を活動モードに切り替える。
→作業効率・集中力アップ!!

脳や体を活動モードにするためには、3つのスイッチをオンにしよう!!

主食で頭のスイッチ ON



エネルギーがしっかりと補充され、頭のスイッチを入れてくれるので、勉強に運動に集中することができます!

主菜で体のスイッチ ON!



体のスイッチを入れ、上昇した体温をお昼までキープしてくれるので、しっかりと体を動かすことができます。

副菜でやる気のスイッチ ON



体内の不要なものを排泄してくれたら体の調子を整えるビタミン類が補充されるので、体も心もスッキリし、やる気スイッチが入ります。

自分の朝ごはんをレベルアップさせよう!

せっかくの朝ごはんです。朝から元気に過ごすために朝ごはんのレベルアップを考えてみましょう。あなたはどのタイプですか?



主食だけの人

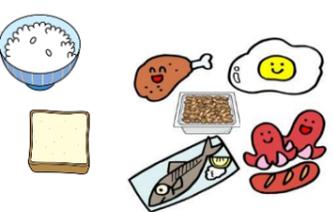


Level up

トマト・きゅうり・くだものや、魚肉ソーセージ・魚の缶詰・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど調理しなくてもすぐに食べられるものを取り入れて、赤・緑・黄色すべての食べ物がそろるように工夫しよう!



主食 + 主菜の人



Level up

まずは、調理しなくても食べられる野菜や果物を取り入れてみましょう。野菜をたくさん入れたみそ汁は副菜にもなります。できる人は、自分でも具だくさんのみそ汁づくりにチャレンジしてみましょう!



主食 + 副菜の人

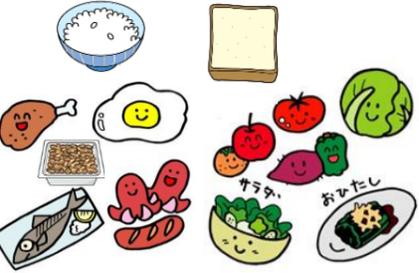


Level up

まずは、調理しなくても食べられる牛乳やヨーグルトなどを取り入れてみましょう。5年生以上の方は、ゆで卵やスクランブルエッグなど、家庭科の復習をしながら、主菜のおかずづくりをしてみましょう!

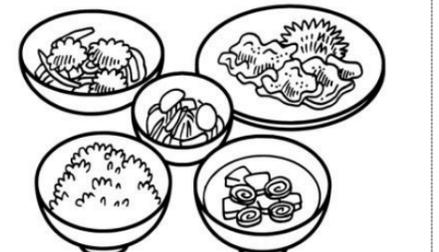


主食+主菜+副菜の人



Level up

給食の様に、一汁三菜(主食+主菜+副菜2品+汁物)を心がけましょう!



朝ごはんできごころ



野菜料理の少ない日などに野菜ジュースを飲んでいる人はいませんか? 野菜ジュースは、野菜のかわりにはなりません。本物の野菜をミキサーにかけると、ドロドロのペースト状になりますが、市販の野菜ジュースは食物繊維を取り除いてあるのでさらさらです。また、殺菌のため加熱処理してあるので、ビタミンCは、ほとんど効力を無くして入っていないのと同じです。また、食べものを「かむ」ことも大切なことです。栄養面だけでなく、体の発達のためにも、野菜ジュースを野菜のかわりにするのではなく、しっかりと本物の野菜を食べてほしいと思います。