

給食だより

沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があります。忙しい朝、簡単にすませることが多いと思いますが、まずはできるところからはじめましょう。

9月の目標..... 朝ごはんの大切さを知ろう

朝ごはんには、睡眠中に脳や内臓などを休めるために下がっていた体温を上げ、体を目覚めさせる働きがあります。毎日の朝ごはんをエネルギーを補給して1日を元気にすごしましょう。

朝ごはんの役割

★必要なエネルギーをとる

朝から十分に活動できるようエネルギーを補給しましょう。



★からだを目覚めさせる

私たちの体の中には1日のリズムを刻む時計があり、毎朝リセットされます。食べ物を胃に入れることで目覚めのスイッチがはいります。



★体温を上昇させる

寝ている間に下がった体温を上げるために、朝ごはんをとることは大切です。特に、たんぱく質をとることで体温の上昇につながり活動しやすくなります。



ブラックファーストって知っていますか？

英語では朝ごはんをブラックファーストといいます。Break(ブレイク)は「壊す」「破る」として、Fast(ファースト)には「断食」という意味があります。晩ごはんを午後7時に食べた後、次の日の朝ごはんが午前7時だったら12時間もの間何も食べないことになり、これが「断食」を意味します。この断食を止めることからBreakfastと呼ぶのです。この日最初の食事という意味を持つ「朝食」しっかりととりたいですね。



バランスのよい朝ごはんのために大切なこと

バランスのよい朝ごはんのためには、体が必要とする栄養素をバランスよくとることが大切です。下の3つのグループから料理を選んで組み合わせると、バランスの良い朝ごはんになります。

炭水化物

ごはん・パン・めん類・いもなど

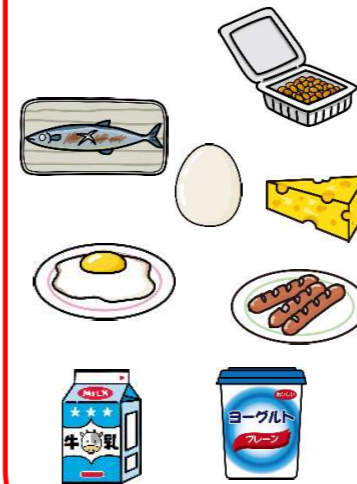
ごはん・パンなどの炭水化物は、力のもとになり、体温を上げる働きもあり、勉強や運動をがんばるもとになります。



たんぱく質

卵・牛乳・肉・魚など

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。ゆっくりと体温を上げるのでお昼までのエネルギー源になります。



ビタミン、ミネラル

野菜やくだものなど

野菜やくだものに含まれるビタミンやミネラルには、栄養の吸収を助けたり、体の調子をよくしたりする働きがあります。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

眠っている間も心臓や肺などは動いています。夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをとりましょう。

