

# 9月 給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL : 24-6210

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、元気に2学期が過ごせるように生活リズムを整えましょう。

ポイントは早寝、早起き、「朝ごはん」です。

## 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。毎日の朝ごはんによって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

#### 1. 体力 アップ!

食事をとると体が温まります。体温があがると、運動機能が高まります。

体温アップ



#### 2. 集中力と記憶力 アップ!

脳にエネルギーが届き、頭がすっきりして活性化し、授業に集中することができます。



#### 3. 生活習慣が整う!

毎日決まった時間に朝ごはんを食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきりとおなかのそうじができます。



#### 4. 肥満予防!

1日の食事の栄養バランスがとりやすく、昼食や夕食の食べ過ぎを抑え、肥満を予防できます。



### ブレイ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レイクファーストといいます。Break(ブレイク)は「壊す」「破る」ことで、Fast(ファースト)には「断食」という意味があります。例えば、夕ごはんを午後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 と呼ぶのですね。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。

# 昭和の子の朝ごはんの実態は！？

今年の6~7月に小学1年、3年、5年と中学1年、3年に朝ごはんアンケートを実施しました。

毎日必ず朝ごはんを食べると回答した児童生徒は92%でした。全員が毎日、朝ごはんを必ず食べる習慣を身につけてほしいと思います。

また、食事内容を見てみると主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている児童生徒は66%でした。

しかし、給食に比べ、全体的に野菜の量が少ない傾向が見られます。

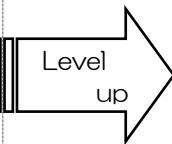
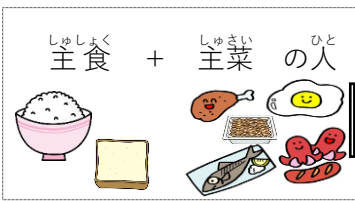
あと少し「野菜」のおかずや汁ものを食べてくと栄養バランスの良い望ましい朝ごはんになります。

脳も体も活動モードに切り替えるために、今一度、自分の朝ごはんを見直してみましょう！

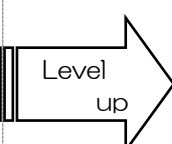
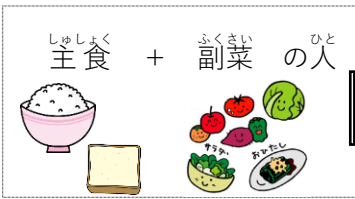
## 自分の朝ごはんをレベルアップさせよう！



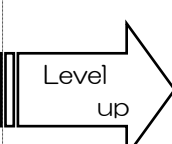
トマト・きゅうり・くだものや、魚肉ソーセージ・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど調理しなくてもすぐに食べられるものを取り入れて、赤・緑・黄色すべての食べ物がそろるようにしましょう。



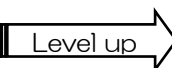
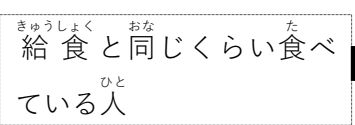
調理しなくても食べられる野菜や果物を取り入れてみましょう。野菜をたくさん入れたみそ汁は副菜にもなります。できる人は自分でも臭たくさんみそ汁づくりにチャレンジしてみましょう！



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。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！



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！また、食べる量を考える事も大切です。給食と同じくらいの量を食べられるようにしましょう。



これからも続けましょう！牛乳や果物も、毎日の朝ごはんにつけ加えられるといいですね。

### 共食について.....

様々な理由で、家族全員で食べることが難しい時代になっています。子どもだけやひとりで食べると、やはり「野菜」のおかずが用意されていてもなかなか完食しにくそうです。これから運動会の練習がはじまり、エネルギーが多く必要になります。朝の時間は余裕をもって、大人の人と一緒に朝ごはんが食べられるといいですね。



### 誰と食べるか

■全員で食べる ■大人の誰かと食べる ■子どもだけで食べる ■ひとりで食べる

令和5年

