



給食だより

令和6年9月1日
常陸太田市学校給食センター



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
暑さに負けず、元気に過ごすため、規則正しい食生活と水分補給を心がけましょう。

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

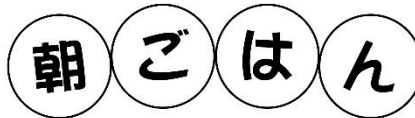
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

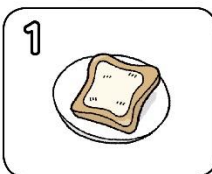


家族で食べよう

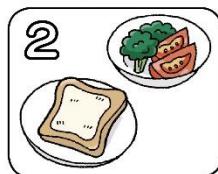


朝ごはんステップアップ 1・2・3

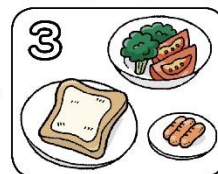
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

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。

早寝



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

朝ごはん



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、朝食をとしましょう。



寝る前にスマートフォンやゲーム機の画面を見ると「なかなか眠れない、眠りが浅い、疲れが取れない」などの原因になります。

寝る1～2時間前は見ないようにしましょう。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

ぶどう農家さん

常陸太田市では、ぶどうの栽培が盛んです。今月の給食にも常陸太田市で作られたぶどうが登場します。



ぶどう農家の
武藤 英明 さん

今年もがんばって作ったぶどうです。おいしくできたと思いますので味わってください。



7月下旬撮影

シャインマスカット