



# 給食だより



令和5年 5月 志木第二中学校

新緑のまぶしい季節となりました。学校生活には慣れたでしょうか。ちょうど疲れの出やすい時期です。十分な睡眠と休養、食事をこころがけ元気にのりきりしましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べよう！！

私たちは夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。脳のエネルギー源であるぶどう糖は体内に蓄えておくことができないので、朝食をとりしっかり補給することが必要です。

また、朝食は栄養をとるということだけではなく、よくかんで食べることで胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させる作用があります。

### 朝ごはんの役割



## プラス1品で整える朝ごはん！

### 朝ごはんを抜くと太いやすい！？

朝ごはんを抜いて食事の回数が減ると中性脂肪やコレステロールの合成が進んで脂肪が体内に蓄積されていきます。よって肥満につながってしまいます。

朝ごはんをまったく食べない人は、おにぎりやバナナ、ヨーグルトなど軽めのものでも朝食を食べる習慣づけをし、おにぎりや菓子パンだけで済ませている人は、スープやサラダ等、+1品でバランスを整えましょう。

## 朝ごはんのQ&A！

### Q1. バランスの良い朝ごはんとは？

**A1. 主食・主菜・副菜・汁物がそろっている朝ごはん**のことです。下のイラストを参考にしてみましょう。



### Q2. 今の自分の朝ごはんを良くするためには？

**A2. 自分の状況に合わせて、少しずつレベルアップしてみましょう。**

#### ①何も食べていない人は…

まずはエネルギーになるおにぎりやパン〔主食〕など、何かを食べることから始めてみましょう。

#### ②主食だけを食べている人は…

たんぱく源となる肉や魚、卵など〔主菜〕を加えましょう。特に卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。

#### ③主食+主菜を食べている人は…

副菜を加えましょう。ビタミン・ミネラルが補給できます。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。

#### ④主食+主菜+副菜を食べている人は…

汁物は水分補給だけでなく、体を温めて食べ物の消化・吸収をよくします。汁の実によって野菜をとることもできます。