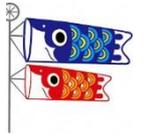


ハッピーランチタイム

江府町立学校給食センター

食育だより

平成 29 年(2017 年) 5 月号



もうすぐ大型連休が始まりますね。色々な計画を立てて、楽しい休みにしたいですね。休みが続くと、夜遅くまで起きていて睡眠不足になったり、いつまでも寝ていて朝ごはんを食べなかったりと、普段の生活リズムを崩しやすくなります。そのため、休み明けに体がだるい、やる気が出ないなど体の調子が悪くなる「五月病」を引き起こす人が増えてしまいます。休みの日も、なるべく生活リズムを崩さないように、早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう。

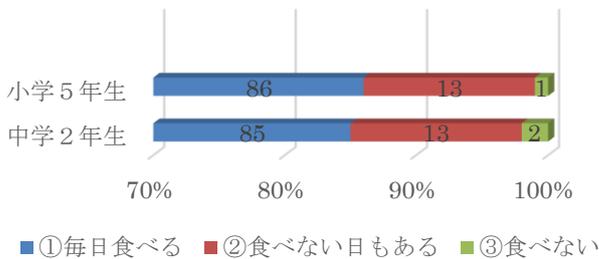
めざましスイッチ朝ごはん

朝ごはんを食べましょう

鳥取県小中学生は、朝ご飯を食べているかな？



朝ごはんを食べていますか (%)



平成27年度10月に、鳥取県内中学2年生、小学5年生に、鳥取県栄養士協議会が行った食生活アンケートの結果です。小学5年生は「全く食べない」という児童が1%、中学2年生は2%であり、「食べない日もある」と答えた児童生徒が13%と高めの結果になっていることがわかります。ちなみに、江府小はほぼ100%の児童が朝食を食べてきています！



朝ごはんを食べると...



体のスイッチ

「手を動かす」、「かむ」、「のみこむ」など食べるという行動から、「見る」「香りをかぐ」「味わう」などで体全体が刺激されて目覚めることができます。

頭のスイッチ

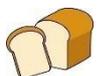
脳は、私たちが寝ている間も、エネルギーを使っています。朝ごはんを食べて栄養を送ることで、脳に栄養が行き渡り目を覚まします。

おなかのスイッチ

朝食を食べると、腸が刺激されて、うんちが出やすくなります。朝からすっきりして、登校したいですね。



朝ごはんをおいしく食べるために



早く寝る

夜遅くまで起きていると、おなかがすいて、ついつい何か食べようとしてしまいませんか。食べた後にすぐ寝ると、胃の中に食べ物が残ったまま、朝をむかえてしまいます。そのため、胃もたれを起こしてしまい、食べられない原因をつくり出してしまうので、夜は間食をひかえ、早く寝るようにしましょう。

早く起きる

朝起きて食欲が高まるまでに、30分~1時間かかります。おいしい朝食を食べるために、朝ご飯の時間よりも30分前には起きる習慣を身に付けましょう。起きた後に、ストレッチや家の手伝いをすると、体があたたまっておいしく食べることができます。

みんなで朝ごはん

食欲を高めるには、一人で食べるよりも大勢でにぎわいのある食事の方が良いといえます。忙しい朝ですが、なるべく家族一緒に楽しく朝ごはんを食べるようにしましょう。

