

5月 給食だよ!



令和7年5月 塩沢学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体が暑さにまだ慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

(ご家庭でお子さんと一緒にお読みください)

なぜ朝ごはんは必要なの?

私たちの体は眠っている間に体温が下がっています。体温が上がらないと「目覚めた」状態にならず、ボーッとしたままです。体温を上げ、「目覚める」ためには、「朝ごはん」が必要です。英語で朝食を意味する **breakfast** (ブレイクファスト) は、断食 (**fast**) を破る (**break**) という意味があります。朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足となり、学習や運動能率が著しく低下します。朝ごはんを食べて頭も体も目覚めさせましょう。

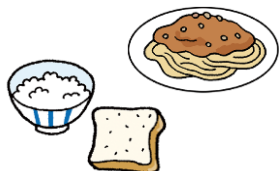


脳の重さは、体重の約 2%しかありませんが、エネルギー消費量は、体の 20%と言われていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝ごはんではエネルギーを補給することが大切です。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

