

給食だより 5月号

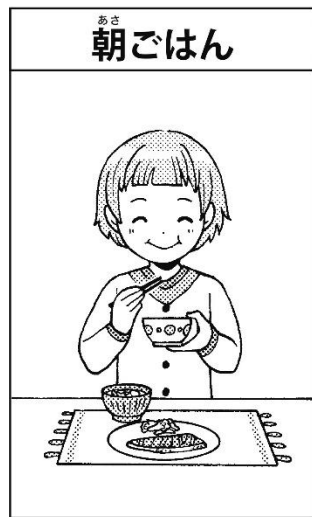
令和3年4月30日
渋谷区立西原小学校
校長 曾我 泉
栄養士 高樋 翠

あさ はん 朝ご飯をしっかりと食べよう

今年度が始まり、1ヶ月が経とうとしています。新しい環境にも少し慣れた5月は、疲れの出やすい時期でもあります。

朝ご飯には、1日の始まりのためのエネルギーを得ることや体温を上げて、脳や体を目覚めさせ、活発に働くようにすること、排せつのリズムをつくるなどの重要な役割があります。今月の給食だよりは、朝ご飯についてです。バランスの良い朝ご飯をしっかりと食べ、元気に登校しましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

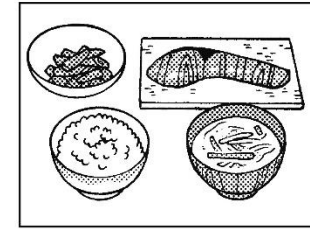


地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

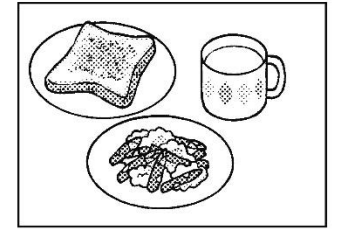
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんの手軽に食べられる食品

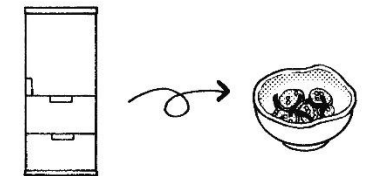
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんの前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

