

# 給食だより 5月

朝ごはん大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られること、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

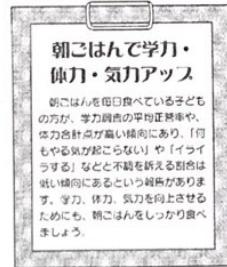
## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



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に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。

### ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズミカルな運動をし、食事をよくかんぱり食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝導物質を増やすことが大切です。



### 朝ごはんで学力・体力・気力アップ

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力順位の平均正確率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何よりも気が起きらない」や「ライラクする」などと不満を訴える割合は低い傾向にあるという研究所があります。学力・体力・気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

令和4年5月 東京都立瑞穂農芸高等学校

### 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。



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

### 朝ごはんに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見てみましょう。



サンドイッチ しらす干し のりのつくだら  
卵太子 ハム チーズ  
バナナ いちご ミニトマト レタス

### 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに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

### 保護者のみなさまへ

朝ごはんをつくるのは、手軽に食べられる食品を活用したり、前日の残り物を活用して、子ども自身に準備させたりするとスムーズにいきます。どうしても朝に栄養バランスがとれなかったら、夕食で補うようにするのも一つの方法です。