

給食だより 5月

令和4年5月 東京都立瑞穂農芸高等学校

朝ごはんが大切な理由は、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動に動くこと、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



朝の光



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入ることによって脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることによって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、リズムミカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を導くことが大切です。



朝ごはんは学力・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、学力調査の平均正答率や、体力テストの平均得点にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。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と食べましょう。

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。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせて食べるのが大切です。

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

朝ごはんは手軽に食べられる食品

お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そろえてみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんは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

毎朝忙しい朝の時間の朝ごはんづくりは、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けます。どうしても朝に栄養バランスがとれない場合、夕食で補うようにするののも一つの方法です。