

給食だより



令和4年 5月 志木第二中学校

新緑のまぶしい季節となりました。学校生活には慣れたでしょうか。ちょうど疲れの出やすい時期です。充分な睡眠と休養、食事をこころがけ元気にのりきりましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう！！

朝ごはんの役割

私たちは夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。脳のエネルギー源であるぶどう糖は体内に蓄えておくことができないので、朝食をとりしっかり補給することが必要です。

また、朝食は栄養をとるということだけではなく、よくかんで食べることで胃腸などの内臓を活発に動かせ、血流をよくし、体温を上昇させる作用があります。



プラス1品で整える朝ごはん！

朝ごはんを抜くと太りやすい！？

朝ごはんを抜いて食事の回数が減ると中性脂肪やコレステロールの合成が進んで脂肪が体内に蓄積されていきます。よって肥満につながってしまいます。朝ごはんをまったく食べない人は、おにぎりやバナナ、ヨーグルトなど軽めのものでも朝食を食べる習慣づけをし、おにぎりや菓子パンだけで済ませている人は、スープやサラダ等、+1品でバランスを整えましょう。

バランスの
良い朝食とは？



- ①何も食べていない人は
- まずはエネルギーになるおにぎりやパン [主食] など、何かを食べることから始めてみましょう。
- ②主食だけを食べている人は
- たんぱく源となる肉や魚、卵など [主菜] を加えましょう。特に卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。
- ③主食+主菜を食べている人は
- 副菜を加えましょう。ビタミン・ミネラルが補給できます。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。
- ④主食+主菜+副菜を食べている人は
- 汁物は水分補給だけでなく、体を温めて食べ物の消化・吸収をよくします。汁の実によって野菜をとることもできます。