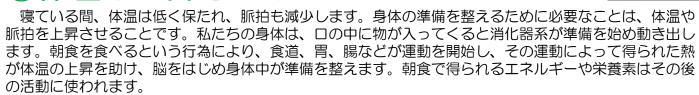


9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子にならない人 も多くいるでしょう。規則正しい生活リズムを整えて、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

なぜ朝から食べなければいけないのか。新学期を元気に過ごすために朝食を 食べる習慣を身につけましょう。

朝食の効果は、次の5つが挙げられます。



## エネルギー源を補給する

私たちの身体は、寝ている間にもエネルギーを使っています。睡眠中には、15歳男性、体重60kgの標 準的な体型の人の場合には、8時間の睡眠で約500kcalのエネルギーを消費しています。500kaclと いうと、給食のごはん1.5杯分に相当します。つまり、朝はエネルギーやエネルギーを産生するために 必要な栄養素が少なくなった状態といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補給 しなければなりません。

# 更秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出し、排便を促 します。朝食を食べることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原 因になることがあります。

## 3中の体温を維持する

1日の体温は、朝食をとった後から上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食を食べることによって、 午前中、体温が上昇した状態を維持できます。朝食を欠食した場合、通学などの運動によって一時的に体 温は上昇しますが、維持はできません。身体のリズムを崩さないという理由だけでなく、午前中の活動を 充実させるためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

その日の眠りは朝に決まると言っても過言ではありません。朝ごはんを制する者は質の良い睡眠を制す るともいえます。バランスの良い食事を朝からしっかり食べることが睡眠にとっても重要です。

身体作り、という観点からも朝食は重要です。タンパク質は必要以上に身体の中に貯めてお くことはできません。また、1回の食事で必要以上にとっても意味がありません。1日3回の 食事でそれぞれタンパク質を摂取しましょう。朝食でもタンパク質を摂取し、タンパク質を消 化吸収するためにビタミンやミネラルも摂取しましょう。

そして、熱中症予防にも朝食が役立ちます。特に午前中に運動することが多い体育祭の時期 にはしっかりと朝食をとりましょう。朝食をしっかり食べていれば、胃や小腸に食べたものが 残っており、食塩が残っていれば水をとるだけで汗で失った塩分と水分を補給できます。







学校給食は、中学生のみなさんに必要な栄養がとれるよう、管理栄養士の資格を持った栄養教諭の先生 が献立を考えています。旬や地場産の食材、季節の行事食などを取り入れ、食品や食文化を知るための機 会になっています。みなさんはこれらを実際に給食を食べながら体験しています。毎日の給食で栄養のこ と、食の発見をしてほしいと思います。そして、将来大人になったときに給食を思い出し、より良い食生 活を送ってくれると嬉しいです。

旬

101

食品 ロス

感謝の 郷土 料理



適切な 栄養価 地場産 食材

減塩

食事の マナー

めとかたっ。 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に 残りがつい ていないか 確かめる。





食器はきちんと 重ね、スプーン やはしは向きを そろえて返す。



昔の日本で使われていた月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では毎月15日は必ず満月にな りました。その中でも旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。今年は9月17日です。この 日の給食は、秋が旬の里芋や大根、人参、梨を出しています。お月見の時に供える丸い団子は秋 にとれる米を使い、月に似せて作られています。



今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう!

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム!適正量を学び、しっかり食べよう!