



# 給食だより

## 2023年度4月号



にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます！

あたたかな春の陽気と共に、新年度がはじまりました。みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張と不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて、登校するようにしましょう。



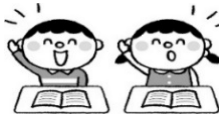
いちげんきあさ  
1日の元気は朝ごはんから



朝ごはんは、正しい生活リズムを整える上で欠かせない食事です。時間に余裕をもって食べるためにも早寝早起きの習慣をつけ、1日を元気にスタートさせましょう。

### 《朝ごはんで3つのスイッチを「ON」にしましょう》

#### • 脳の目覚ましスイッチ



ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

⇒ 人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。

夕食をとった後、翌日の朝食を抜き昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく働かなくなります。



#### • 体の目覚ましスイッチ

朝食を食べると体温が上昇し血流が良くなります。また、ご飯やおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

⇒ 朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く脳も体も活発に活動できません。



#### • 体の調子を整えるスイッチ

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

⇒ ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため体調が崩れやすくなります。