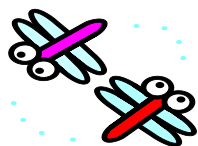


# 給食だより 9月



春日部市立豊春中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
休み期間中は不規則になりがちだった生活のリズムをととのえ、学校生活を元気に過ごせるようにしましょう。

## きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、それまで眠っていた脳やからだがすっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。また、体温が上昇し代謝がよくなります。

生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

### ● 朝ごはんを食べないと…

「**脳が栄養失調**」になる！

脳は、体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。

からだはエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖はあまり蓄えられません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、集中力や学習の効率が下がってしまいます。



### ● 朝ごはんを食べると…

「**生活習慣病の予防**」になる！

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べ過ぎを防げます。と同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのを防ぎ太りにくくなります。

消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防になります。

必ず何か食べましょう

- ★ みそ汁に落とし卵やごはん（雑炊）を入れる。
- ★ みそ汁にわかめなどを加える。
- ★ 食パンにチーズをのせてチーストースト（ピザソースをぬればピザトースト）
- ★ 食パンにハム（ジャム又は卵）

\*果物を添えるとさらに良いです\*

朝ごはんをおいしく食べるには・・・



## 早寝・早起き・朝ごはんが基本です

### 早寝をしましょう

気持ちよく目覚めるために、質の良い睡眠を十分にとりましょう。



### 早起きをしましょう

起きてすぐに朝ごはんは食べられないので、最低でも食べる30分前には起きましょう。

### 夜の間食は控えましょう

寝る前に食べると、朝の食欲が減ります。前日の夕食は最低でも寝る2時間前までに済ませておきましょう。

### 家族みんなで食べましょう

家族との楽しい会話で、食事がおいしくなります。



## ★ 朝ごはんのポイント ★

### 主食はしっかりと！

ごはん、パン、めん類などの主食は、活動するためのスタミナ源です。

### たんぱく質をとりましょう！

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品は、体をつくるもとになります。

### 飲み物の一品を！

みそ汁やスープなどを食べると、水分の補給になります。温かい物は、体温が上がり、体が活動しやすくなります。

### 野菜や果物を忘れずに！

ビタミンやミネラルが体の調子をととのえ、食物繊維がお腹の調子をととのえます。