

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやあき・あさごはんを実践しよう！！**

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校

令和元年度 5月号



もうすぐ運動会です。

25日の運動会に向けて、校庭からは、子供たちの元気な声が聞こえてきます。

十分な練習ができるように、“朝ごはん”を食べてくるようにしましょう。
練習が終わった後は、水分補給と手洗いを忘れずにしましょう。



朝ごはんを食べていますか？

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

学力低下

脳を動かすエネルギーのものは、でんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖です。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は、体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍ります。



生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

肥満体質

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。

どんな朝ごはんがよいのかな？

～朝ごはんを食べると



3つのスイッチが入ります～

脳のスイッチ



脳は、ブドウ糖という栄養素でしか動きません。そのブドウ糖は「炭水化物」にふくまれています。

**ごはん・パン・うどん・
スパゲティ**などに入っています。



体のスイッチ



ねむっている間に下がった体温を上げるためには、たんぱく質が必要です。

**肉・魚・卵・大豆・
大豆製品**などに入っています。



おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで胃が動き、腸が動き始めます。

うんちの材料になる**野菜や果物**が必要です。



○この3つのスイッチを入れるためには、バランスのよい食事が大切です。

○主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



給食室からこんにちわ

もうすぐ運動会です。校庭からは、練習をする声が聞こえています。しかし、練習で疲れてしまうのか、最近残食が少し多くなってきました。学校生活も1か月がたち、疲れやすい時期です。十分な睡眠をとるようにしましょう。

朝食についてお話をしました。朝食をとることで、生活リズムを整えることができ、また、学習の準備も整います。ご家庭の話題のひとつにしていただければ、うれしいです。どうぞよろしくお願いいたします。

給食室のスタッフ紹介

代替パート

目黒 美香

5月から仲間入りしました。