

食育だより 5月

朝食で5つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません



…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

❗ おなかがすいていません



…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

令和6年度
志布志市立学校給食センター



「夏も近づくハチハチ夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？
ハチハチ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。

志布志市は、全国2位のお茶の産地である鹿児島県の中で、2番目の生産量を誇る全国でも有数のお茶の産地です。ハチハチ夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるのではないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

飲んで健康、お茶の力



老化予防

ビタミンEには抗酸化作用があります。

生活習慣病予防

ビタミンCには、生活習慣病の予防を促進する効果も期待できます。

虫歯予防

ポリフェノールの一種であるカテキンは、口内疾患により効果を期待できます。

リラックス効果

テアニンには、ストレス緩和などの効果が期待できます。

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。少しずつ慣れていきましょうね。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

