



給食だより

文京区立文林中学校

平成 30 年 5 月 8 日



新緑も鮮やかになり、暑い日が続くようになりました。
みなさん、連休中も規則正しい生活を送っていましたか？
新しい学年になって生活リズムも整ってきた頃ではない
でしょうか。

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてホッとすると
同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、連休も
終わり、疲れが出やすい時季です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を
送って体調管理に気をつけましょう。



～毎日、朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは1日の最初にとる食事です。朝ごはんには、単に「栄養素をとる」働きだけでなく、「体を目覚めさせる」働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温を上昇させ、排便がスムーズに行われるようになります。

朝ごはんを食べると、脳が働くためのエネルギーや栄養を体に取り入れられるだけでなく、噛むことによって脳が刺激され、脳へ血流量が増えます。脳が働くためのエネルギーは、血液によって運ばれるため、血流がよくなないと上手に働かせることができません。

しっかり噛んで、毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。



～丈夫な体をつくきましょう～

朝は朝ごはんを用意する時間がないので、「パンだけ」、「ごはんだけ」など、「主食だけ」の食事になってしまっていないですか？

ごはんやパンのような「主食」には、炭水化物が多く含まれています。炭水化物には「体を動かすエネルギーの元になる」働きがあります。

しかし、「たんぱく質」や「ビタミン」、「ミネラル」は十分な量が含まれていません。

魚や肉、たまご、豆腐などに多く含まれていて、体をつくる働きをする「たんぱく質」をきちんととらないと、筋肉や血液、皮膚などをつくることができなったり、けがを治したりすることができません。

また、炭水化物やたんぱく質を体の中で上手に使えるようにする「ビタミン」や「ミネラル」が不足してしまうと、せっかく食べた物が上手に体の中で使われず、肥満の原因になってしまうこともあります。朝からバランスのよい食事をするよう工夫してみましょう。

～朝ごはんのひと工夫～

忙しい朝、もう一品おかずを作るのは難しい！と思うこともあるかもしれませんが、あまり手をかけず、バランスを整える方法をご紹介します。

- ① みそ汁などの汁物を具たくさんにする。

普段、作っているみそ汁に旬の野菜をや芋を入れたり、たまごでとじたりすることで、バランスをよくすることができます。

- ② ミニトマトやくだもの、ヨーグルト、チーズ、豆腐を加える。

ミニトマトやくだものにはビタミンが多く含まれています。時間が限られている朝、野菜の中でも洗うだけで食べることができるミニトマトは朝ごはんにピッタリです。また、ヨーグルトやチーズにはカルシウムだけでなく、たんぱく質も多く含まれているので、くだものと一緒に食べるなどの方法もあります。豆腐も切るだけで、冷や奴などにもなります。

はじめからバランスのよい食事にするのは難しいかもしれませんが、食材の組み合わせを考えたり、調理の仕方を変えてみたりすることにより、理想的な朝食に近づけられます。

