

しょくいくだより

平成27年9月
京田辺市学校給食委員会

充実した2学期のスタートのために

朝ごはん食べてげんき 心とからだだ！

朝起きた時の体温は約1℃
下がっています。

朝ごはんを食べて
学校へ行くと……

朝ごはんをしっかり
食べて、学校
へ行くと……

眠っていたからだと、朝ごはんを
食べて体温が上がります。

脳もからだも目覚めます。勉強も
スポーツも、しっかりがんばることが
できます。



午前中、体温が上がらない
「低体温」状態になりやすいです。

脳やからだがかたまって
ままだので、十分に勉強
やスポーツで力を出し切る
ことができにくくなります。



低体温が毎日つづく……

いつも

- ・疲れやすい
- ・からだのだるい
- ・集中力が下がる
(記憶力や計算能力がおちる)

などのようなことがおこりやすくなります。



① べい(米)やパン

朝ごはんを上手に食べよう！

早寝・早起きは、朝ごはんがおいしい！

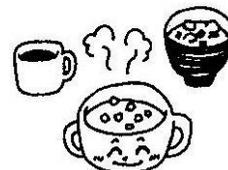
夜寝る前に食べ物を食べると、内臓が休めず、朝に食欲がわきません。寝る2~3時間前までに、食事が終わるようにしましょう。

また、朝ごはんを食べる30分前には起きて、ゆとりをもって食べられるようにしましょう。



温かいものを一品

からだの中の目覚めが、冷たいものよりスムーズに行えます。



午前中の活動を支えるために

パン、ごはんといっしょに、卵やチーズ、肉類などの体力を長持ちさせる、たんぱく質を多く含む食品、ストレスを減らす果物や野菜を組み合わせてみましょう。



朝ごはんクイズ

問題

朝ごはんとして食べるもののうち、脳の栄養(頭を使って考えるときエネルギーのもと)になるものは、どれでしょうか？

- ① ごはん(米)やパン ② 納豆や魚 ③ 野菜

答え

左下に書いています

脳のエネルギーになるのは「ブドウ糖」といわれる栄養素のみです。ブドウ糖がふくまれているのは、ごはん(米)やパン、麺類などのでんぷん質の食べ物です。脳はとても大事なところなので、とぎれることなく、つねにブドウ糖を運ばなければいけません。朝ごはんにもしっかりとでんぷん質を食べることが大切です。

脳のエネルギーはブドウ糖です。



