給食だより　5月

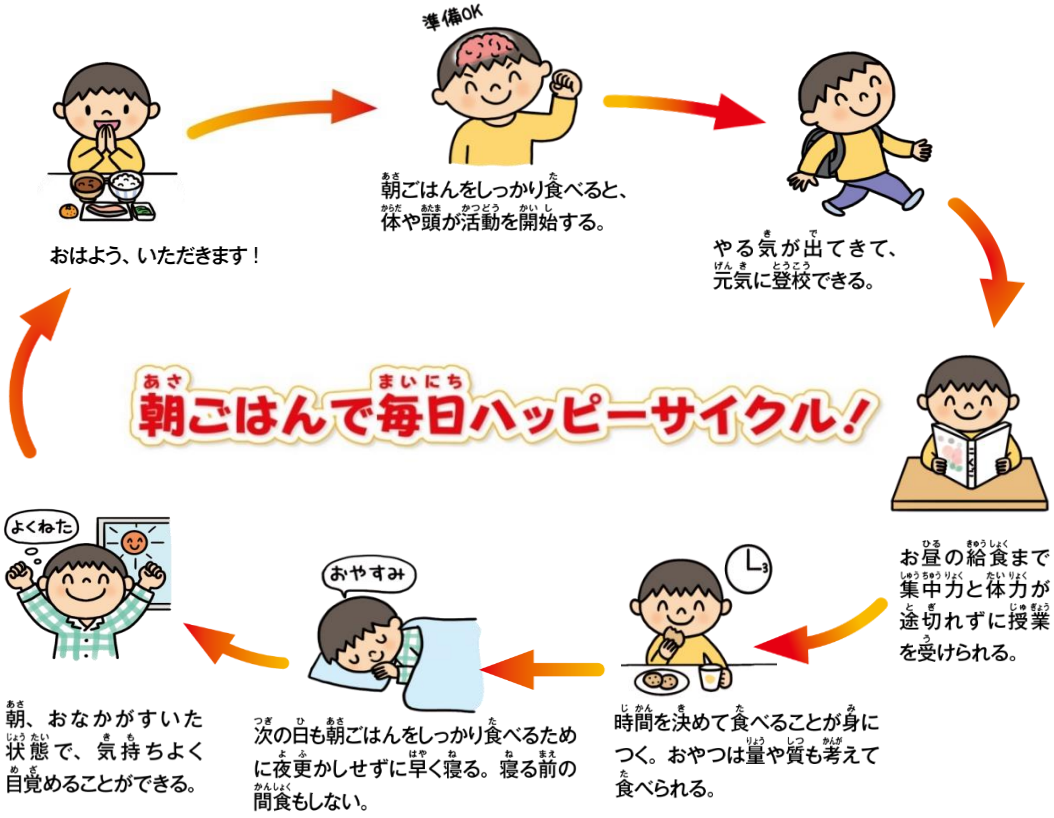
新座市立東野小学校
校　長　　齋藤　伸一
栄養士　　小河　理恵

新緑がまぶしい清々しい季節です。新学期が始まって、はや１カ月がたちました。連休もあり、楽しみがふくらむ５月です。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！

みなさんは毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、腸が刺激されて便通がよくなります。また脳を活発に動かすためにも欠かせません。

朝ごはんを食べる習慣をつけるには、まずは夜更かしなどせず、生活のリズムをととのえることです。



朝ごはんと体調の関係は？　朝ごはんを食べないと…

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。

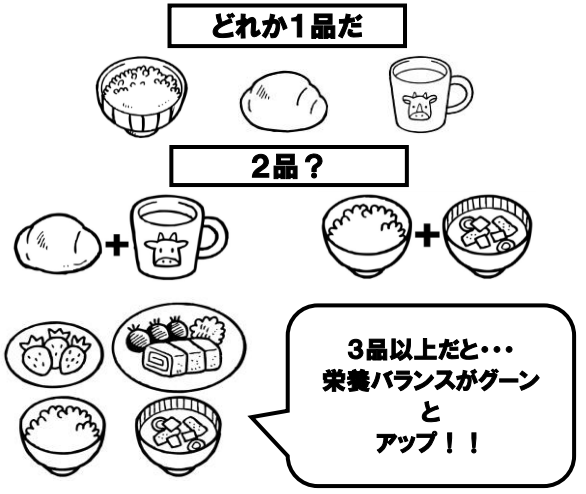
肥満体質
朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。

学力低下
脳を動かすエネルギーのもとはでんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖。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、食事でし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。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、ふりかえってみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。

夕ごはんの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しのくふうで栄養価がアップしますので自分なりに考えてみましょう。