

わくわく♪

きゅうしょくだより

令和2年2月14日

安来市立布部小学校

NO.5

1月30日に5・6年生は、「朝食」についての学習をしました。朝食を食べる大切さを知り、自分たちがこれからがんばりたいことを考えました。学習した次の日から5日間「朝食チェック」を行いました。5日間のチェックでは、自分のめあてを実践できるように意識していました。



～感想より～

- 野菜が少ないのでできるだけ野菜を食べて、バランスの良い朝ごはんにしたい。
- 早寝早起きをして毎日朝ご飯を食べたい。

毎日を元気に過ごすためには「規則正しい食生活」をすることが大切です。そこで重要になるのが、朝・昼・夜の1日3回の食事です。今回は、「朝食」に注目し、朝食の大切さを見直していただくとともに、食べるためのヒントをお伝えします。

朝食が大切なワケ

○頭にスイッチ

脳は寝ている間も働き続けているため、朝食をとらないまましていると、脳がエネルギー不足になります。食べることにより、脳にエネルギーを補給し、集中力や記憶力がアップします。



○体にスイッチ

寝ている間は、体温が下がっています。朝食をとることで、体温が上がり、血流もよくなり、体が活発になります。

○おなかにスイッチ

朝食をとると、腸が刺激されて、排便しやすくなります。



○心が落ちつく

おなかが満たされていると、イライラをおさえることができます。

タイプ別朝食のヒント

○今まで食べていなかった人…

くだもの・牛乳・パンなど、何かを食べることから始めましょう。



○食べる習慣ができてきた人…

バナナ+ヨーグルト、パン+チーズなど食材を組み合わせたメニューで栄養のバランスアップをめざしましょう！また、納豆やたまご、のりなど短時間で用意できるものがあるといいですね。



○食欲がある、いつも食べている人…

主食・主菜・副菜をそろえましょう。主食（ごはん、パン、麺など）は、脳が必要とするエネルギー源です。主菜（卵、魚、肉類、納豆などを使ったおかず）は体温を上げ、副菜（野菜、海藻を使ったおかず）は体の機能を調整するために必要な栄養素を多く含んでいます。

