

食育だより 10月号 宇都宮市立鬼怒中学校

10 月 October

『朝ごはんを食べよう！』

収穫の秋、食欲の秋、朝ごはんもしっかり食べて、
健康な食生活を目指しましょう。



神無月（かなづき、
かみなしづき）

～ 朝ごはん 食べればいきいき心とからだ ～

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。
生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

～ 朝ごはんを食べないと… 脳が栄養失調になる！ ～

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。
からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。
夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。



脳は24時間休みなく動いています。
朝ごはんをぬくと脳細胞の動きがにぶくなります。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、体温が上がらず、疲れやすくなります。

～ 朝ごはんを食べると… 生活習慣病の予防にもなる！ ～

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防げます。
と同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。
消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。



参照：すぐに役立つ食育だより 健学社 より

『生徒会給食委員会が「夢の給食」を実施しました』

献立作成のテーマ：

『3年：5大栄養素をとりいれる』

『1年：おはしを使う豆料理』

『2年：和食配膳メニュー』



スープには、1クラスに7枚の「ハート型のラッキーにんじん」が入っていました。



9月5日 3年6組
メロンパン 牛乳
ハムカツ ゆで野菜サラダ
卵とわかめのスープ
ガリガリ君

9月22日 1年6組
麦入りごはん 牛乳
和風ハンバーグ ひじきの炒り煮
フルーツヨーグルト

9月29日 2年3組
わかめごはん 牛乳
豚肉生姜焼き 磯辺あえ
けんちん汁 雪見大福

『学校の中でも地産地消！！』



6月5日に環境委員会のみなさんが苗を植えて、大切に育ててきたグリーンカーテンの「ゴーヤ」が実り、9月4日（木）の給食に「ごまあえ」となって登場しました。



現在は、学校の技術室北側の畑で1年生が「さつまいも」を栽培しています。

たくさん収穫できたら、給食にも登場予定です。どうぞお楽しみに！！

