

給食だより冬休み号

令和7年度
宇都宮市立豊郷中学校



このところ、朝晩の冷え込みが強くなってきました。布団から出るのがつらく、冬休みだからもうちょっと寝ていい！と思うかもしれません、冬休み中に生活リズムが乱れないよう、朝・昼・夜の食事をきちんととて、生活しましょう。

給食だより冬休み号でも、朝食についてお知らせします。

朝ごはんを食べなかった分は昼ごはんで補える？



朝ごはんを食べなかった分は昼ごはんで補える？

朝ごはん抜きは、昼ごはんでは補えません。
朝ごはんを食べないと、エネルギーや栄養素が補給されず、脳や体が目覚めないまま、活動することになります。午前中の集中力などに悪い影響を及ぼし、生活リズムが乱れる原因にもなります。
勉強や活動に集中するためにも、必ず朝ごはんを食べましょう。

●食べる時間によっても差が出る●

3回の食事を朝・昼・夕でとった場合と、昼・夕・夜でとった場合とで比較した研究※によると、同じものを食べたとしても、夜食としてとった方が太りやすいといわれています。

このことから、肥満を予防するうえでも、夜食はとらずに、朝ごはんを食べた方がよいことがわかります。

※『食べる時間でこんなに変わる 時間栄養学入門 体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病』柴田重信著 講談社刊

年末年始は、年越しそばやおせち料理など、ふだんとは違った食事をとる機会もあり、食生活が変化することもあります。朝ごはんには、エネルギーを補給する、体温を上げる、脳や体を目覚めさせる、排便を促すなど、体調管理にとって重要な役割があります。これらは、免疫力を上げて感染症予防にもなります。また、3年生は受験を控え、とても重要な時期です。朝ごはんをしっかりと、健康な体を維持できるようにしましょう。

●受験当日の朝ごはんについて

当日の朝ごはんは、おにぎりやサンドイッチ、果物など、脳のエネルギー源になる炭水化物（ブドウ糖）をしっかりとります。そのうえで、ふだんから食べ慣れていて栄養バランスのよいものを食べます。緊張していて消化吸収能力が低下している場合もあるので、生ものや揚げ物は避けて、食べ過ぎにも気を付けましょう。