

# 5月二戸食だより

にこ

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター 給食だより

さわやかな季節になりました。新しい環境の中、また新型コロナウイルスの感染拡大が伴う中で、心身の疲れが出てくる頃です。できるだけ規則正しい生活を心がけ、食事や休養もたっぷりととることが大事です。体を動かして気分転換をしたり、家族団らんの時間を持ったり、ゆったりと過ごすことも大切にしましょう。

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

## 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

### 頭(脳)のスイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

### 体のスイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

### おなかのスイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



## バランスの良い朝食を目指して、ステップアップ！

みなさんが毎日食べている朝食は、どんな朝食ですか？ 朝は忙しいものですが、ちょっとした工夫やもう1品を加えることで、さらにバランスの良い朝食になります。理想の朝食に向けてバランスアップしてみましょう！

### 何も食べない派

「食欲がない」、「時間がない」などの理由から何も食べない



### まずは1品から！

「食べないのが当たり前」から抜け出しましょう。朝食抜きが続くと、脳の働きが低下したり、体がだるくなったりします。「何か1つは食べよう」から始めましょう。



### ・ごはん・おにぎり

パンよりもゆっくり消化されるため腹持ちが良く、主食にはオススメです！

### とまあえず食べる派

「パンと牛乳」、「ご飯と目玉焼き」など、1～2品食べる



### あともう一步！

手軽にとれるパン、ごはんやおにぎりなどでエネルギー源がとれている状態かと思えます。主菜(卵・魚・肉・大豆製品)はありますか？たんぱく質は、体温を効果的に上げてくれます。もう1～2品付け足してみてもいいかもしれません。



### ・主食にたんぱく源を！

★みそ汁やスープは野菜もとりのやすい一品です。ぜひ、具だくさんの汁物を！

### しっかり食べる派

時間に余裕をもち、主食+主菜(卵・魚・肉・大豆製品)+副菜(野菜など)をしっかり食べる



### この調子で続けましょう！

とてもバランスが良いです。毎日この調子で朝ご飯をしっかり食べてください。野菜や果物は糖質やたんぱく質の吸収を補助してくれます。できるだけ取り入れてみましょう。



### ・果物は1日1回目安に

・乳製品も大切です  
カルシウムの貯蓄は、20歳前後が一番多い時期です。