

5月給食だより

令和4年5月号
群馬県立館林特別支援学校

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムを作る役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

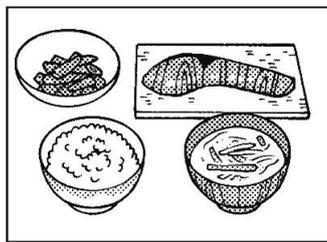


地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんをぬくと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

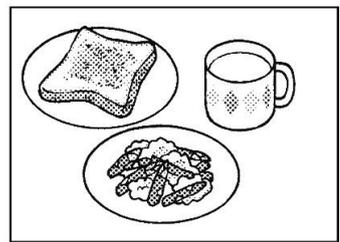
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

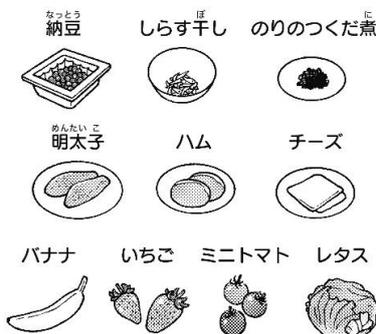
洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんを手軽に食べられる食品

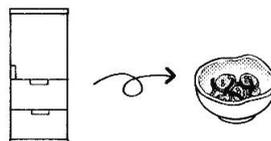
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮になります。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

