

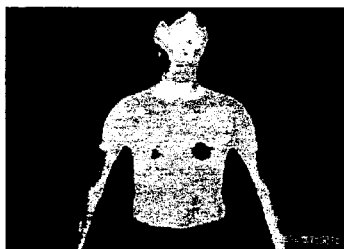
5月給食だより

徳か小学校

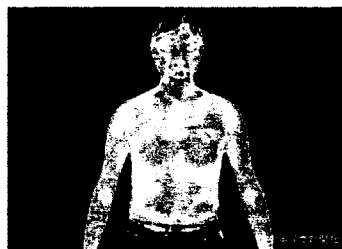
風薫る5月、子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に気づかぬうちに少し疲れがたまってきているころかもしれません。元気にすごす秘けつとして、まずは、1日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調をととのえましょう。

朝食を食べると体温が上がります

食べる前



食べた後

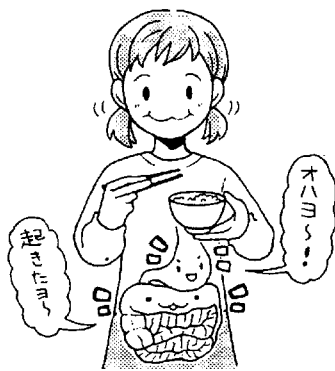


上の画像は、サーモグラフィといって皮膚の表面の温度を見えるようにしたものです。2つの画像を見くらべると、食べた後は、白っぽい部分が多くなっています。これは、体温が上がっていることをあらわしています。体温が上がると体や脳が活発に動くようになるので、朝ごはんを食べて体温を上げましょう。

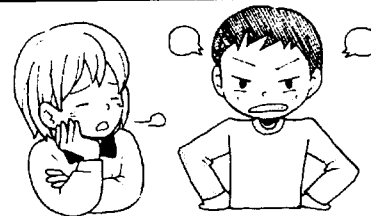
※サーモグラフィの画像は、体温が低い部分が青、高くなると赤でカラー表示されるものですが、たよりに掲載するためモノクロにしています。

朝ごはんの効果とは

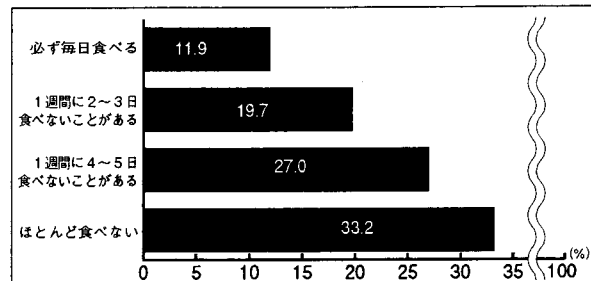
朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんを食べて体を活動モードにしましょう。



イライラしたりやる気が出なかったりしていませんか？



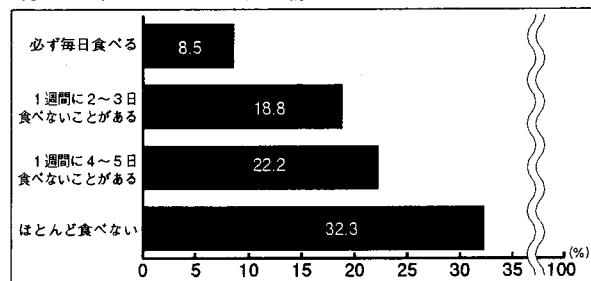
「イライラする」と朝食を食べる頻度の関係



朝ごはんを必ず毎日食べる人より、ほとんど食べないの方がイライラしたり、何もやる気が起こらなかったりすることが多い傾向にあることがわかりました。朝ごはんをぬいてしまうと、わたしたちの心にも影響が出てくるのがわかります。

※グラフは「しばしば」「ときどき」「たまに」「ない」と回答した人のうち、「しばしばイライラする」、「しばしばやる気が起こらない」と答えた人(割合)をぬき出して作成しています。

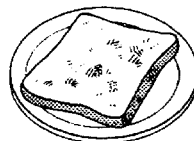
「何もやる気が起こらない」と朝食を食べる頻度の関係



出典 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」より作成

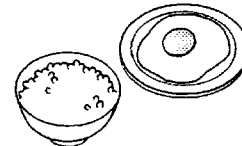
朝ごはんは何を食べていますか？

主食だけ



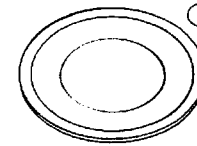
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすく、たくさんとり入れることができます。

何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを選んでみましょう。そして少しずつ品数を増やしましょう。