

給食だより

平成25年5月 さいたま市立 桜山中学校

新緑の美しい季節となりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。

新学期がスタートして、早1ヵ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から、早寝・早起きを心がけて、十分な朝食をとって登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝、起きた時、からだはエネルギーが足りない状態です。それは、前の日の夜に晩ごはんを食べた後、ふとんに入って寝ている間も、私たちのからだは、エネルギーを使っているからです。

もし、朝ごはんを食べずに登校したら、お昼の給食までの長い間、エネルギー不足の状態が続いてしまいます。

また朝ごはんは、こうしたエネルギーの補給だけでなく、からだに朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも、とても大切な食事です。

しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



朝ごはんを食べないと・・・朝ごはんと体調の関係は？

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

学力低下

脳を動かすエネルギーのもとでんぶんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、動きが鈍ります。



肥満体質

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとして、体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。