

給食だより 5月

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食と脳について取り上げます。

朝食を食べて脳に栄養を

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

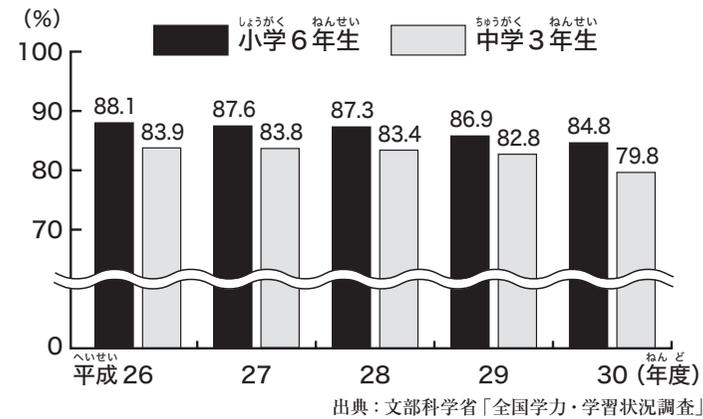
文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



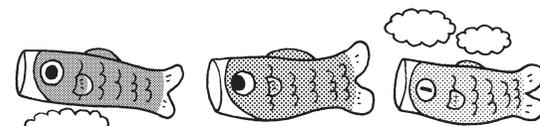
Data で見える食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？



【朝食を毎日食べていると回答した子どもの割合】



朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。



端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき

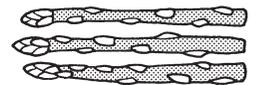
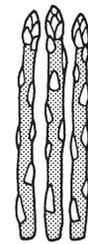
かしわもち



クイズ

アスパラガスの保存方法はどっち？

- ①立てて保存
- ②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。

保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょう。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べることについても気にかけてみてはいかがでしょうか。