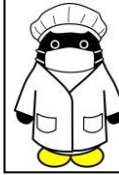


# 給食たより

和光市立新倉小学校

令和3年5月11日

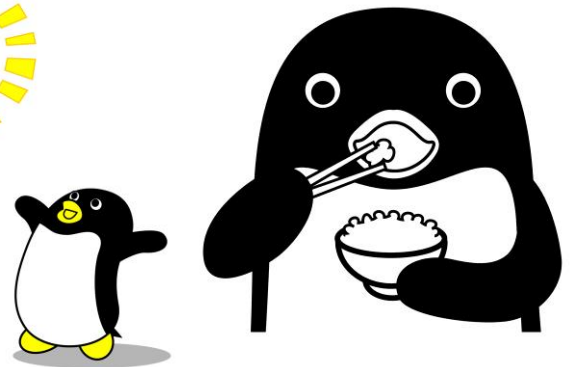
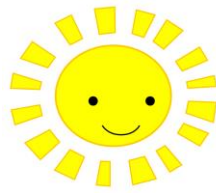


毎月19日は  
食育の日です

みなさんは朝ごはんを毎日ちゃんと食べていますか？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からだが目覚めて活発に働くこと、排せつのリズムをつくる役割があることなどです。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 朝ごはんと朝の光で体内時計がととのいます

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間のからだには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リセット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が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。朝ごはんを抜くと、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。太陽光であれば、くもりの日や雨の日でも体内時計のリセットには十分です。

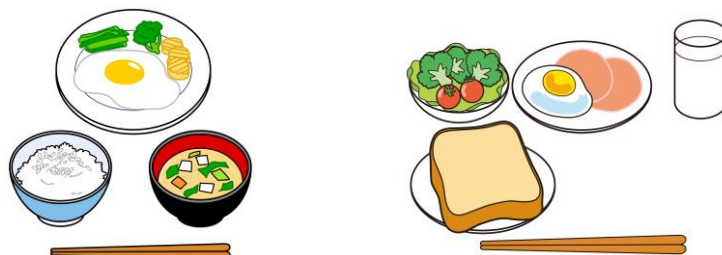


## どんな朝ごはんを食べればいいのか？

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、**主食 + 主菜 + 副菜 (+ 汁物・飲み物)**をそろえましょう。

特に主食の米やパンなどには、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。そして筋肉や血のもととなるたんぱく質が多く含まれた卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い野菜やきのこ、果物などの副菜が加えられることにより栄養バランスのとれた食事となります。

慌ただしい朝の時間の食事の支度は手軽に食べられる加工食品や冷凍食品を活用したり、前日の残り物を活用したりするのも手です。どうしても難しいようなら、夕食で補うようにするのもひとつの方法です。



※裏面に令和2年度学校給食費についての監査報告を掲載しております。