

# 給食だより



食育ピクトグラム

## 安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

新緑が美しく、風がさわやかな季節となりました。新学期が始まってから1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。連休もあり、緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。生活リズムが崩れないよう規則正しい生活をし、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

### 今月のめあて「朝食を食べよう～朝食の役割と重要性～」

私たちの体には、25時間程度の周期でリズムを刻んでいる「体内時計」と呼ばれる機能があります。一日は24時間なので、この誤差を調整する必要があります。朝日を浴びて朝食を食べると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。また、朝食には脳や体にエネルギーや栄養素の補給をするだけでなく、寝ている間に低下した体温を上昇させ、一日の活動を始める準備をする役割があります。

### 朝食を毎日食べるとどんなよいことがあるの？

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

#### 食事の栄養バランスとの関係

- \* たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素の摂取量が多い
- \* 穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い

#### 心の健康との関係

- \* ストレスを感じていない人が多い
- \* 心の状態を良好に保つことができる人が多い
- \* 家族や友人を肯定する気持ちが強い人が多い

#### 生活リズムとの関係

- \* 早寝、早起きの人が多い
- \* 睡眠の質がよい人が多い
- \* 不眠傾向の人が少ない



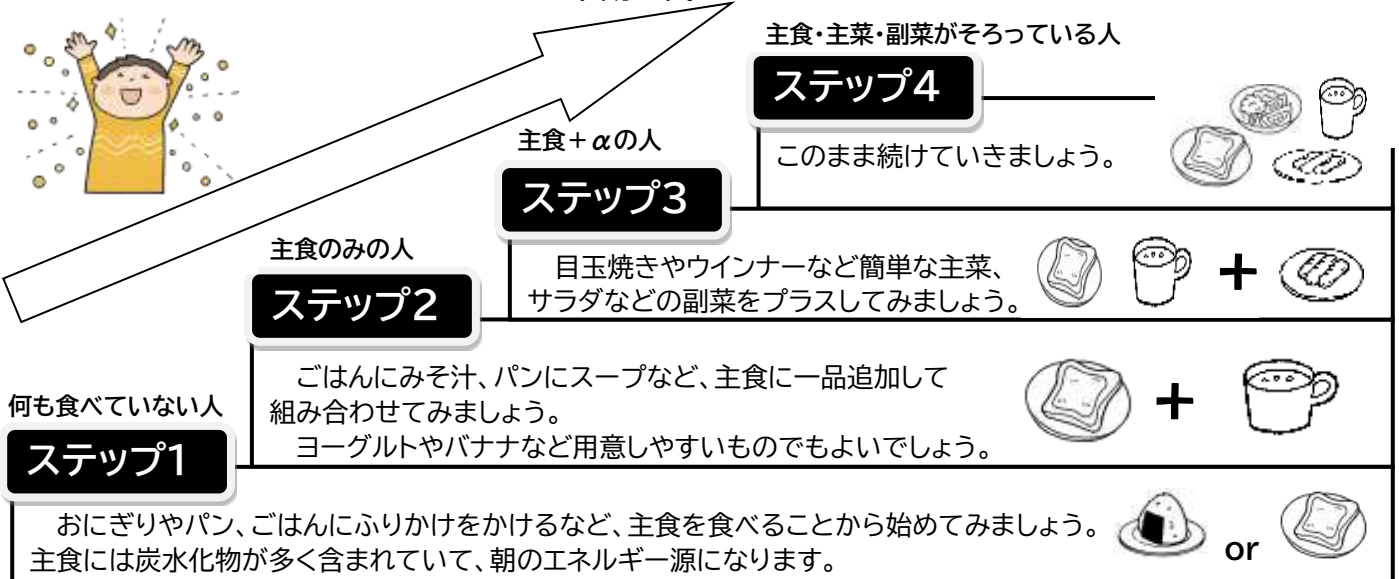
#### 学力・学習習慣や体力との関係

- \* 学力が高い
- \* 学習時間が長い
- \* 体力測定の結果がよい



### 朝食ステップアップ！！

普段の朝ごはんを確認してみましょう。始めから完璧を目指すのではなく、できることから始め、少しずつステップアップしていくことが大切です。



ごはんは、多めに炊いて1食分ずつ冷凍しておく、電子レンジで温めるだけで食べることができます。  
汁物は、前日の残りでもよいです。お湯を注ぐだけで手軽に食べることができるものもあります。自分の生活に合う朝食スタイルを見つけましょう。毎日続けることが大切です。

農林水産省では、令和7年10月から「朝ごはんから日本を考える。」新企画がスタートしています。朝食の利点をはじめ、朝食レシピなども掲載しています！  
◀掲載サイト▶ <https://nippon-food-shift.maff.go.jp/breakfast/>

【イラスト引用/参考文献等】  
『朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？』農林水産省 細井裕美『食育フォーラム』健学社  
松本 恒『給食&食育だよりセレクトブック』少年写真新聞社  
松本 恒『新食育ブック ①子どもの食と健康』少年写真新聞社  
松本 恒『新食育ブック ③成長期に大切な食品』少年写真新聞社