



# 食育たより

入学説明会保護者配付用資料  
岡山市立灘崎学校給食センター

ご入学を控え、これから始まる新しい生活に期待と不安が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、**健康第一**！特に、環境が変わると疲れがたまりやすくなります。**早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校**するようにしましょう。

## 「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣をつけましょう！

### ★頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果★

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。**子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さ**を、改めて見直してみたいかがでしょうか。



#### ●脳をめざましスイッチ



エネルギー補充  
脳を活性化

#### ●体のめざましスイッチ



体温が上がる  
免疫力アップ

#### ●おなかすっきりスイッチ



消化器官が活動  
排便を促す



## 定食型の朝ごはんをおすすめします！

定食型の朝ごはんとは、**主食+主菜+副菜+汁もの**がそろったメニューです。

野菜サラダ、野菜炒め、おひたしなど、野菜・海そうを使った料理です。無機質、ビタミン、食物繊維が多く含まれます。



ハムエッグ・焼き魚・ウインナーなど、肉や魚・卵・大豆製品を使った料理です。成長期に欠かせないたんぱく質が多く含まれます。

ごはん・パン・めんなどです。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



みそ汁やスープ、牛乳などです。主食・主菜・副菜で足りない栄養素を補います。

## 朝ごはんを食べる習慣を身につける3ステップ

**ステップ1**：時間がない人、食欲がない人、朝食を食べる習慣をこれからつける人に……

### ○20～30分早く起きよう！

豆乳、ヨーグルト、チーズ、バナナ、おにぎり（ごはんにふりかけ、卵かけごはん、お茶漬け）、パン、何か少しでも食べるところから始めよう。



**ステップ2**：少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝食を食べる習慣ができてきた人に……

### ○朝の排便のリズムを目指そう！

バナナとヨーグルト、おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせる食べよう。



**ステップ3**：時間のある人、食欲のある人、朝食を食べる習慣ができている人に……



### 栄養バランスを考えた定食型の朝ごはんを！

主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)、くだもの(あればなおよい)をそろえよう。



## 家族そろって食事をしましょう！

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか。毎日、いつもの食卓で

心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、**家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切に**しましょう！

また、食事の準備、片づけ等簡単なお手伝いにチャレンジさせてみましょう。食への関心が高まり、給食当番活動もスムーズにできると思います。

