

# 食ひとは人よを良くする

北中学校 食育だより



2020.6

発行 栄養教諭 加藤

学校が再開され、だんだんと生活リズムも戻ってきましたか？

## 朝ごはんからはじめよう！

朝食は1日の始まり、頭や体を起こすウォーミングアップの役割があります。私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。つまり、朝食を食べないと脳にエネルギーが行き届かず、体も十分に目覚めず、勉強や運動をする準備が十分に整っていないということになります。このような状態で授業や運動を行っても集中できず、さらにけがなどにもつながってしまいます。

また、体内時計は実際の1日(24時間)と異なっているという報告があります。朝食を食べることで1日の新しいスタートであることを脳や体にスイッチを入れることができ、体内時計のリセットすることができます。

朝ごはんを食べて 3つのスイッチ ON



あたまのスイッチ



脳が目覚める

おなかのスイッチ



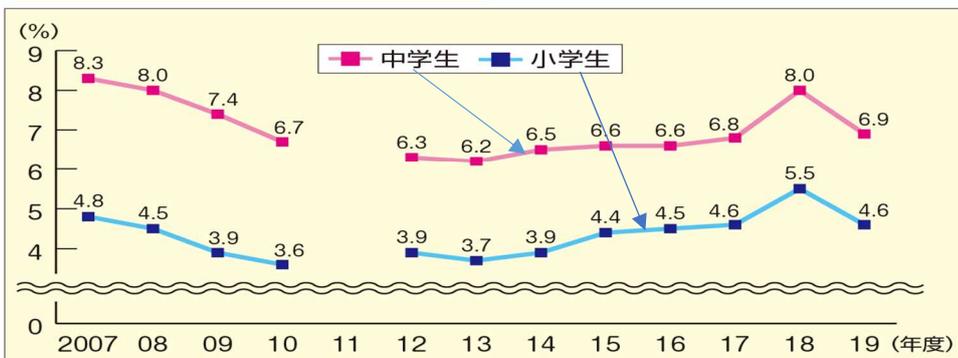
胃腸が動く

からだのスイッチ



体温が上がる

### 子どもの朝食欠食率の推移



資料：文部科学省  
「全国学力・学習状況調査」

グラフ注：  
1)朝食を「全く食べていない」及び「あまり食べていない」の合計。  
2)小学6年生、中学3年生が対象。  
3)2011年度は、東日本大震災の影響等により、調査を実施していない。

<参考 2019年度 北中学校 学校教育自己診断より>

2019年度 北中 朝食欠食率	1年	2年	3年
	8.0%	7.1%	13.2%



## 朝ごはんは1日をはじめる原動力

「時間がない」「食欲がわからない」などの理由で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか？

なぜ食べる時間がないのか、なぜ食欲がないのか、自分の生活を見直す必要があります。

前の日、夜遅くまで起きていませんか？  
夕食のあとにお菓子などを食べていませんか？



## 朝ごはんはなぜ食べないといけないの？

朝ごはんは1日、元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーがいかず、頭がしっかり働きません。また、体温がなかなか上がらないので、体も十分に目覚めません。朝ごはんをしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



朝食を欠食することがある場合は、まずはなぜ食べられないのか原因を考え、食べる習慣をつけること。次のステップとして食事の内容を考えることが重要です。

### 簡単朝ごはん

#### ツナコン丼



あたたかいごはんの上にしょうゆを少したらし、ツナ缶・コーン缶（どちらも汁気を切っておく）・ちぎったレタスをのせてできあがり。  
スープやみそ汁なども食べるといいですね。

#### お手軽 ピザトース



食パンにケチャップをぬり、ピザ用チーズ・ハム（キッチンばさみで半分に切る）・コーン缶（水気を切る）のをせ、マヨネーズをかける。  
トースターで5～6分焼いてできあがり。

### 北中学校での昼食（「北中ナビ」より抜粋）

- （1）家から持参した弁当もしくは中学校給食を、各自の教室でいただきます。
- （2）湯茶の用意を学級単位でしますが、水筒等で持参してもよいです。ただし、お茶・水・スポーツドリンクに限ります。ジュース・炭酸ドリンク等は認めていません。
- （3）ペットボトルは、お茶・スポーツドリンクについて許可します。ただし、学校で多量のペットボトルは処分ができないので、各自が家に持って帰るようにしてください。500ml以下の紙パックの飲み物については、昼食用にのみ持参できます。
- （4）中学校給食は、利用する日を「中学校給食予約システム」によりインターネット（パソコン・携帯電話等）、マークシートで予約する選択制で行っています。詳しくは「利用ガイド」を見てください。