



食育だより

3 すべての人に健康と福祉を

2024
6. 11
高瀬中
保健室

～第1回朝食を見直そう週間が始まります～

高瀬中の実施期間は6/14(金)～6/20(木)

福島県では、6月と11月に「朝食を見直そう」運動に取り組んでいます。
この機会に、普段の朝食の摂り方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

朝ごはんが大切と言われるのはなぜだろう？

朝ごはんを食べることによって、
睡眠による休息モードから活動モードへ、スイッチが切り替わるのです！

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



4月の給食開始から2か月が経ちました。
1年生も、配膳や給食センターの給食に慣れてきたようです。
【1-1】 【1-2】



本日の給食 (6/10)

〈副菜〉五目きんぴら
人参、ごぼう、さつま揚げ等。食物繊維がたっぷり摂れました。

〈牛乳〉成長期に牛乳を継続的に摂り、運動をすると骨量が増えると言われています。

〈主菜〉さばの味噌煮
さばやいわしの味噌煮はみんな大好きなメニューで、いつも残量は少な目。

〈副菜〉年に一度？メニューにできるプチトマト。デザート感覚で食べられましたね。

〈主食〉麦ごはん
白米に比べ、食物繊維やカルシウム、カリウムが豊富。生活習慣病予防に効果あり！

〈汁物〉すまし汁
人参、小松菜、豆腐、鶏肉、うずら卵等具材がたっぷり入った汁でした。