

令和3年・9月  
 栃木市立栃木第四小給食共同調理場

夏休みも終わり、新型コロナウイルス感染症対策をとりながら2学期が始まりました。休みモードから学校モードへのスイッチの入れ替えはできましたか？「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。生活リズムが整うと勉強や運動など屋間の活動がしっかりできるようになります。

# 大切ですよ朝ごはん！

1日の始まりは、朝ごはんから。2学期を元気にスタートさせるためにもう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

## 体を目覚めさせる！

食事をすることで、体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



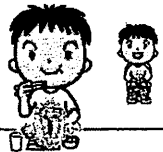
## 午前中の学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要

集中モード！があり、とくに朝の食事は大切です。



## 健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便できます。

## 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる！



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

# 日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作りあげてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、ヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p><b>ま</b>        豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p><b>ご</b>        野菜ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれています。</p>	<p><b>わ</b>        わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
--	---	--	--

<p><b>や</b>        野菜。四季折々に旬の野菜。四季折々に旬の野菜。四時折々に旬の野菜。四時折々に旬の野菜。</p>	<p><b>さ</b>        魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によい働きをするあぶらも豊富です。</p>	<p><b>し</b>        しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、うま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b>        いも類。意外にも低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>
--	---	---	--

## さんま

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になると、あぶらがのったさんまが水揚げされます。さんまやいわしなどに含まれるあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

