

5月 スクールランチ

白山市立蕪城小学校
2019年5月号



新しい学年が始まって早いものでもうすぐ1ヶ月になります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて登校できているでしょうか。朝ごはんは1日の活動源。また、生活リズムを整える役割もあります。大型連休中は、生活が乱れがちです。朝ごはんをしっかりと食べるようにしてください。



朝ごはんが大切なわけ 1 ～脳にエネルギーを～



私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としています。脳は寝ている間も活動し、夕食に摂取したブドウ糖はエネルギー源として使われ、なくなってしまいます。朝食をとらないと体は動いても、頭はボンヤリということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかりととりましょう。

朝ごはんが大切なわけ 2 ～生活リズムは朝食から～



人間の体には「体内時計」があります。睡眠や体温、ホルモンや血圧をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい...と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだに大きなストレスがかかります。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうこともあります。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることが有効です。からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくために、毎朝しっかりと食べる「癖」をつけましょう。



少しの工夫でスピードアップ！ 朝食づくりのポイント3

下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

調理しなくてもいいものをプラス

そのまま食べられるチーズなどの乳製品や果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

パターンを決めて なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。