

食育だより 9月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

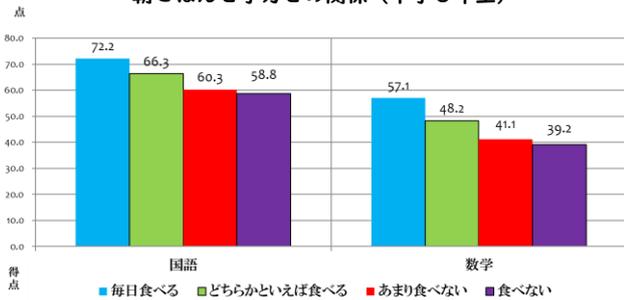
毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごす(す)ためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)一日(いちにち)の始まり(はじ)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(ねお)と体(てい)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじ)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただしい)生活(せいかつ)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



朝ごはんの効果

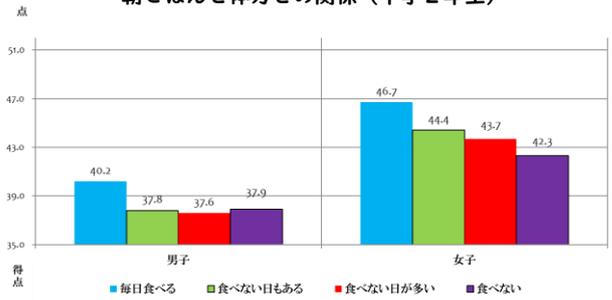
<p>やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりき)が(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>運動能力(うんどうのつりょく)アップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を(よ)ぼうする</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が(ととの)整(ととの)う</p>
------------------------------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------------------

朝ごはん(あさごはん)と学力(がくりょく)との関係(かんけい) (中学3年生(ちゅうがく3ねんせい))



文部科学省(もんぶくわがくしょう)「令和5(れいわ5)年度(ねんど)全国(ぜんこく)学力(がくりょく)・学習(がくしゅう)状況(じょうきょう)調査(きょうさ)」より愛知(あいち)県(けん)分(ぶん)作成(さくせい)

朝ごはん(あさごはん)と体力(たいりょく)との関係(かんけい) (中学2年生(ちゅうがく2ねんせい))



スポーツ庁(スポーツちやう)「令和5(れいわ5)年度(ねんど)全国(ぜんこく)体力(たいりょく)・運動能力(うんどうのつりょく)・運動習慣(うんどうしゅうかん)等(とう)調査(きょうさ)」より愛知(あいち)県(けん)分(ぶん)作成(さくせい)

栄養(えいよう)バランス(ばらんす)も意識(いしき)しましょう



朝ごはん(あさごはん)にはどの(どの)ようなもの(もの)を食べて(たべて)いますか(か)? ご飯(ごはん)だけ(だけ)、パン(ぱん)だけ(だけ)…という(いう)人も(人も)いる(いる)かもしれ(かもしれ)ません(せん)。何か(なに)か忙しい(いそが)しい朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(ぱん)などの主(しゅ)食(しょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁(じゆ)物(ぶつ)、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という(いう)組み合(あ)わせ(わせ)を意(い)識(し)すると、栄養(えいよう)バラン(ば)ンス(んす)が整(ととの)いやす(やす)くなります(なります)。さら(さら)に、手(て)軽(かろ)にとれる果(くだもの)物(ぶつ)や牛(ぎゅう)乳(にゅう)・乳(にゅう)製(せい)品(ひん)をプ(ぷ)ラス(らす)する(する)のもおす(お)すす(すす)め(め)です(です)。朝(あさ)ごはん(はん)を食(た)べる(べる)習(しゅう)慣(かん)が(が)ない(ない)人(ひと)は、何(なに)か1品(しな)でも(でも)食(た)べる(べる)こ(こ)と(と)から(から)始(は)めて(めて)み(み)ま(ま)し(し)よう(よう)。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜(やさい)の(の)汁(じゆ)物(ぶつ)
みそ汁(じゆ)
野菜(やさい)ス(す)ープ(うぷ)

+ おかず(主菜)

肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のお(お)か(か)ず(ず)
お(お)か(か)ず(ず)

+ 果物

くだもの
果(くだもの)物(ぶつ)

+ 牛乳・乳製品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛(ぎゅう)乳(にゅう) ヨー(よー)グル(る)ト(と)

夕(ゆ)ごはん(はん)の残(のこ)り(り)や、冷(れい)凍(とう)食(しょく)品(ひん)など(など)の市(し)販(はん)品(ひん)を活(かつ)用(よう)し(し)ても(ても)OK(OK)!

