

ランチタイム No.22

令和2年6月22日
下松市立中学校給食センター



長い臨時休業が終わり、約1か月が経とうとしています。新たな環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。進級・入学したことによる緊張もあり、疲れが出やすい時期かと思いますが、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、一日のスタートを切りましょう。

1日の始まりを朝ごはんで元気に！

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほかにも、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へのエネルギーが行きわたり、脳が活発に動いたりします。体や脳を活動モードに切り替えるために、しっかり朝ごはんを食べましょう。



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す



Q 朝ごはんを食べないとどうなるの？

A 朝ごはんを抜くと、体がエネルギー不足になり、午前中に体温をうまく上げることができません。基礎代謝量も減り、やせにくい体になります。また、物事に集中しにくかったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



Q 朝ごはんを抜くとダイエットになる？

A 朝ごはんを抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなり、血液中のブドウ糖が上がります。増えすぎたブドウ糖は、やがて脂肪になって体内に蓄積し、肥満になりやすくなります。



Q 忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい？

A 朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝、早起きの規則正しい習慣を身につけ、しっかりと朝ごはんを食べる時間を作り、よくかんで味わって食べられるようにしましょう。



Q お腹がすかなくて食べられません。どうしたらよい？

A 前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか？そのようなことをしていると、朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐにはお腹がすかないため、早起きをしましょう。

