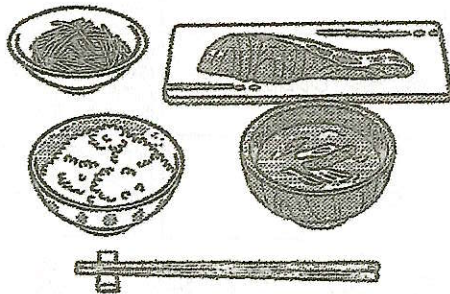


給食だより 4

令和5年(2023年)
矢吹町立三神小学校

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

朝ごはんは栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能力が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

※図1(伊予、渡田広一郎、今津原聡子、入江伸「朝食の食費および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知覚作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007)

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	当壁焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コンスープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。

～学校給食費の保護者負担軽減支援について～

物価高騰により、学校給食への保護者負担を増やすことなく、これまでどおりの栄養バランスや量を保てるよう、矢吹町から1食あたり20円の食材費の助成をしていただいておりますことをお知らせいたします。