



# 給食たより

令和5年度5月号  
調布市立調和小学校  
校長 武田美穂子  
栄養教諭

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

5月の給食目標

朝ごはんを食べて学校に行こう



朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

## 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを  
知らせる



朝ごはんをやる昔、その香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また歯や舌も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミング  
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり活動が活発になります。

