

給食だより

平成31年4月26日
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより5月号

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食と脳について取り上げます。

朝食を食べて脳に栄養を

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのは、おもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。

朝は脳のエネルギーが不足しています

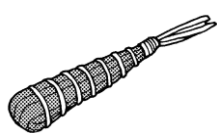
脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。

朝食をとると学力も気力もアップする

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



5月5日 端午の節句（こどもの日）



ちまき



かしわもち

端午の節句は古代中国のわざわいはらう行事が起源と言われ、こいのぼりを立てて武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりして祝う習わしがあります。

現在では「こどもの日」として、子供の成長を祝う行事となっています。

5月8日(水)の給食にちまきがです。

食べ物クイズ

こどもの日に食べる「ちまき」は、ササの葉などにくるまれています。ササの葉を使う料理はいろいろありますが、なぜササの葉を使うのでしょうか。

- ① 1年中緑の色のままでかれないから
- ② 葉を食べることができてあまくておいしいから
- ③ いい香りがして食べ物をくさらないようにするから

こたえは、③です。ササの葉には、ばい菌が付きにくい働きがあり、食べ物をくさりにくくするため、むかしから食べ物を保存するために使われていました。ちまきのほかには、すしやだんごなどにもつかわれます。葉の香りもよく、食べ物をおいしくします。

