

5月 給食だより



令和7年 5月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223



今月の給食目標

「食事と健康の関わりについて考えよう」

健康な体で生活するためには、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日でも早寝・早起きを心がけ、「朝ごはん」をしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

「朝ごはん」の効果



1、体内リズムを整える

「体内リズム」とは、1日単位で体温や血液、ホルモン分泌の変化をつかさどる機能のことをいいます。朝ごはんを食べることで、身体に1日の活動の始まりを知らせ、体内リズムを整えます。このことは、健康を維持するうえでとても大切です。



2、脳のエネルギー源となり、集中力をアップさせる

脳は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。そのため、朝起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べることで、脳にもエネルギーが補給され、脳のはたらきがよくなり、集中力もアップします。そのため、朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足となり、集中力が切れやすくなったり、イライラしやすくなってしまいます。



3、体温を上げて太りにくい体をつくる

朝ごはんを食べると、胃腸が活動を始め、体温が上がります。体温が上がるとエネルギーが消費され、代謝も上がることで太りにくい体質づくりにつながります。



4、便秘を予防する

寝ている間に空っぽになっていた胃の中に、朝ごはんの食べ物や水分が入ることで大腸の活動スイッチが入り、働きが活発となることで便秘の予防につながります。



「栄養バランス」を考えた食事のとり方

食事選びの基本

主食、主菜、副菜(汁物を含む)を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

主食、主菜、副菜の組み合わせに、牛乳・乳製品や果物をプラスすることで、さらに栄養バランスがよくなります。

牛乳・乳製品

果物