

給食室の窓から

2022 5

入園や進級からひと月がたちました。新しい生活にも慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたように思います。5月に入ると、急に暑くなる日ができます。こまめな水分補給はもちろん、今から暑さに負けない身体づくりをするためにも、生活リズムを整え、しっかりと食事をとるように心がけていきましょう。

生活リズムを整えよう ～早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごそう～

1日の活動を始動させる役割を果たしているのが『朝ごはん』です。

脳のエネルギー源になっているぶどう糖(炭水化物)は、脳に蓄えておくことはできません。ですから、睡眠中も活動している脳は、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。

「寝起きはだるくて食欲がない」のは、脳のエネルギーが不足している証拠。このまま朝ごはんを食べないでいると、脳の働きは鈍り、身体が動く準備が整わないため、眠気も取れません。



朝ごはんをしっかり食べることで、集中力や運動能力、記憶力のアップにつながります。

☆3食のうちで朝食が最も大切なのはなぜ？

- ・エネルギー代謝のホルモンは、朝から夜にかけて分泌し、朝のうちの分泌が高いからです。
- ・睡眠によって下がっている体温を上げるためです。

☆朝食は米飯・和食がいいのはなぜ？

- ・ゆっくりと血糖値を上げ、長時間ぶどう糖を補給できるからです。
- ・糖質、たんぱく質ともに優れている和食は、おかずを豊富に取りやすいメリットがあります。

☆バランス良く、たんぱく質も野菜も大切に！

- ・朝の排便の習慣をつけるために、食物繊維をたっぷりとりましょう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう。

忙しい朝に準備をするのは大変ですが、ごはんやパン+具たくさんの汁物をベースに、肉や魚、たまごなどのタンパク質や、ヨーグルトやチーズ・季節のフルーツなど少しずつ取り入れ、バリエーションを増やしていきましょう！

水分補給をしっかりしましょう。

水分補給には白湯か麦茶などをおすすめします。麦茶の原料である大麦は初夏に旬を迎えます。その時期のものを身体が欲するのはとても自然な事なのです。

くわえて、スポーツ飲料水などの清涼飲料水はお勧めできません。大人の身体と違い、消化機能も未成熟な子どもにとって、清涼飲料水の糖分やミネラルは過度な摂取になる事もあります。

