



令和7年9月1日
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、「早寝・早起き」で生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。

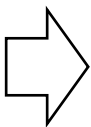


1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

今月の給食目標「決められた時間で食べよう」



12じ15ぶん



12じ55ぶん

給食時間は12時15分から12時55分まで!
この時間は「準備」と「食事」と「片づけ」が含まれているよ。
時計を確認しながら、動こう!!

