

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。

みなさんは、毎日きちんと朝食を食べていますか？朝食は1日の始まりに大切な食事です。元気に1日を過ごすためには朝食が大切です。朝食を食べることで、生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

## 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主にブドウ糖です。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」によると、朝食を毎日食べている生徒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、朝食を毎日食べている生徒の方が欠食傾向にある生徒に比べて「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。



### 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。



### 簡単朝食メニュー

材料(1人分)

- 食パン・・・1枚
- 卵・・・1個
- スライスチーズ 1枚
- 塩こしょう 少々

作り方

- ①食パンのふちだけ残して、四角くりぬく。
- ②フライパンに油を熱し、ふちの部分の食パンをおく。
- ③穴の開いた部分に卵を割り入れ、塩こしょうをして卵をまぜる。
- ④③の卵の上に、チーズをのせ、くりぬいたパンをのせて焼く。
- ⑤焼き色がついたら、ひっくり返して、軽く焼いたら出来上がり。

**牛乳やスープ、果物などをあわせて食べると、栄養バランスばっちり！**

包丁を使わずに  
できるよ！

## 学校給食の7つの目標

学校給食は子どもたちが生きる力をつけるための、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるように7つの目標が定められています。



成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



マナーを守り、助け合って楽しく食べる



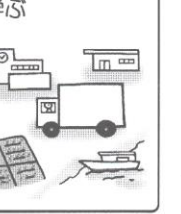
自然が育む命の恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人々への感謝



国や各地域に伝わる優れた食文化の理解



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



大切に...

### 守っていますか、給食のマナー

4月からスタートした新しいクラスの給食時間、給食のマナーは守られていますか？中学校の給食は小学校と方式が異なりますが、ルールやマナーは同じです。まずは自分の意識を確認してみましょう。

#### 1. あいさつはしっかりしよう！

中学校には調理員さんはいませんが配膳員さんへのあいさつや、教室での「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。



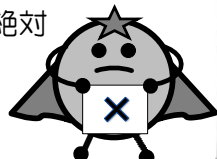
#### 2. 好き嫌いせずに食べよう！

苦手なものを簡単に残していませんか？食事は、食べ物のいのちをいただくのであり、全て大切な栄養です。



#### 3. ゴミはきちんと捨てよう！

ゴミは決められた袋の中に入れましょう。食べた後の容器にゴミを入れると、洗浄の機械が故障するので、絶対にやめましょう。



#### 4. 牛乳パックはたたんでコンパクトに！

一人ひとりの心がけで、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。

