食育だより4月

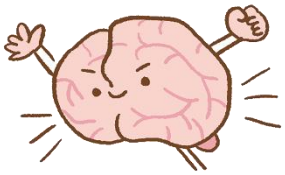
練馬区立豊玉第二中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年が始まりました。学校給食では子供たちが栄養バランスの考えられた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べることで、食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでいきます。コロナ禍でいろいろなことに制約がありますが、今年度も安全で、おいしい給食を目指したいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。また、アレルギーなど、ご心配なことなどありましたら遠慮なくお知らせください。

なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょう?

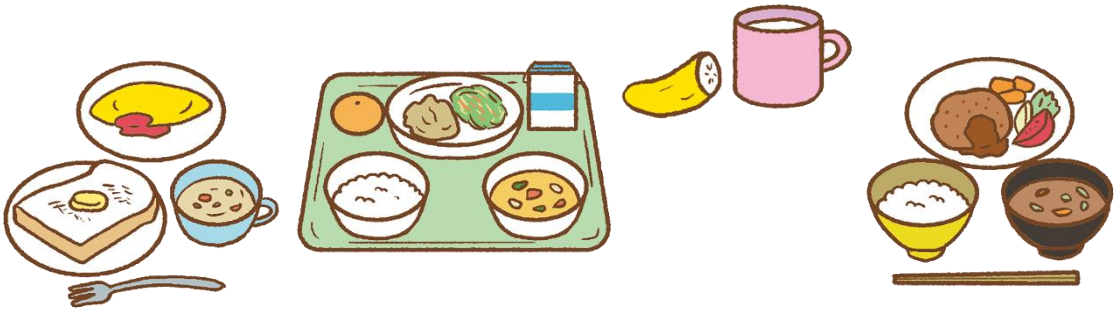
★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使いまをす。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含(ふく)まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができ



★ 昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を迎(むか)えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。

★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので１日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。