



給食だより 1月号

ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

明けましておめでとうございます。今年度最後の学期が始まりました。

日本の暦である二十四節季では、1月5日は「寒の入り」である小寒、1月20日は「寒さが最も厳しい時期」とされる大寒が控えており、冬本番の寒い季節を迎えています。風邪やインフルエンザ、胃腸炎などを含む多くの感染症がまだまだ流行する時期でもありますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、三学期も元気に過ごしましょう。

朝食の大切さを知りましょう！

本格的な寒さが到来し、気温も益々下がっています。冬季は、日の出の時間が遅く、朝の冷え込みも厳しいため、起床時間も遅くなりがちですが、毎朝定刻にきちんと起床することができているでしょうか？一日三回の食事の中でも、特に朝ごはんを食べることにはたくさんの意義があります。朝ごはんの大切さを知り、毎日食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんの働き その1：頭と体を目覚めさせる

朝ごはんは、起床したばかりの脳の働きを活発にします。朝起きた時点で、脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、まず、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

私たちの体には、「体内時計」という仕組みが備わっており、朝になったら目覚めて、昼に活動し、夜になったら眠るというサイクルで生活していますが、この人間の体に備わっている体内時計は一日24時間のサイクルではなく、少しのズレがあります。このまま生活していると生活リズムが崩れてしまうため、そのズレを調整するために、「日光を浴びること」と「朝ごはんを食べること」がとても重要になります。

朝起床して朝日を浴び、朝ごはんを食べることで、脳が「朝」であることを認識し、体内時計のズレを調節しているといわれています。また、朝ごはんを食べて体内時計が整うことにより、夜はしっかりと睡眠をとることができ、「早起き」から「朝食の摂取」という良いサイクルが生じます。朝ごはんを食べると一日の活動を円滑に始めることができます。

朝ごはんの働き その2：体温を上昇させる

食べ物は、食道・胃・小腸・大腸などの消化管を通して、体の中で消化・吸収されます。この消化管は筋肉でできており、体表を覆っている筋肉同様に消化管の筋肉も動かすことで熱が発生します。

朝ごはんを食べて消化管を動かすことにより、そこで得られた熱を利用して体温を上げ、寝ている間に低下した体温を上昇させることから、一日の活動準備を整えることができます。

バランスの良い朝食とその働き（例）

＜副菜＞
ビタミン、ミネラルが豊富です。
「緑の食品」：体の調子を整えます。

＜主食＞
主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
「黄の食品」：熱や力の元になります。



＜主菜＞
主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
「赤の食品」：血や肉になります。

＜汁物＞
水分を補給し、主食・主菜等で足りない栄養素を補います。



1月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

