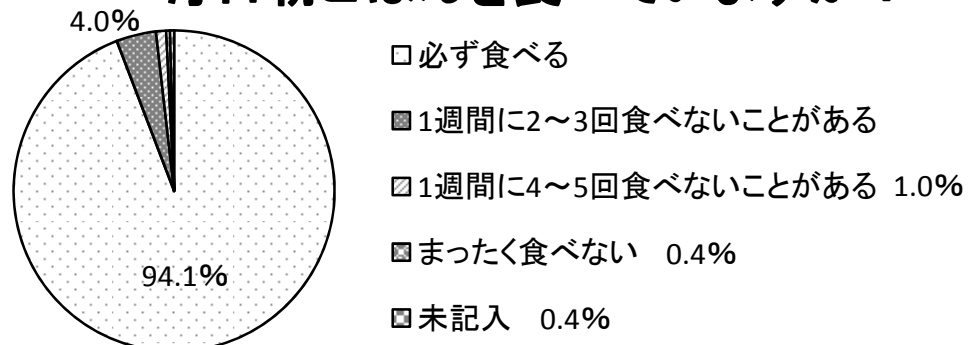


給食だより12月

平成23年12月21日発行
 学校給食センター
 高津調理場
 冬休み特別号

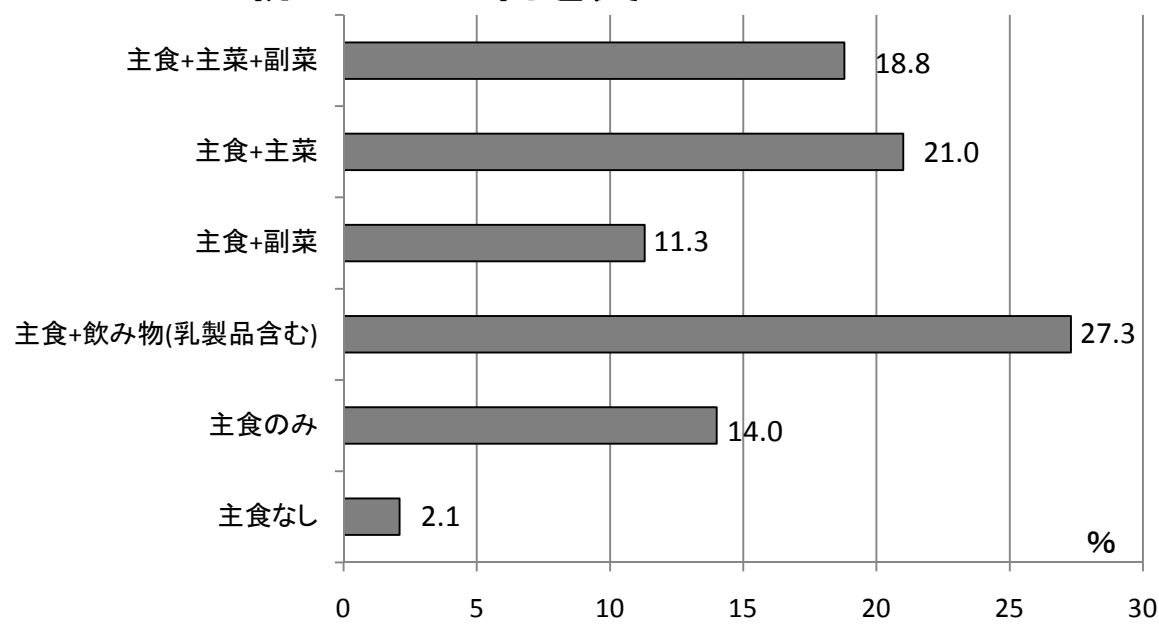
今年もあとわずかになりました。7月に市内全小学校の4年生に食生活に関するアンケートを行いました。結果をお知らせします。

毎日朝ごはんを食べていますか？



「必ず食べる」の市内平均は94.1%でしたが、高津調理場が担当している6校の平均は96.2%でした。ほとんどの児童が「必ず食べる」と答えていましたが、大事な成長期なので、100%になるように！と思います。

朝ごはんは何を食べてきましたか？



朝ごはんの“内容”を気にしたことはありますか？

今回のアンケートでは、朝ごはんは何を食べてきましたか？という質問もしました(左下表)。最近の研究では、ただ朝ごはんを食べたらよいというのではなく、「何を食べるか」が重要だということが分かってきています。バランスが良いとされている「主食+主菜+副菜」がそろっている児童は18.8%でした。「主食+主菜」または「主食+副菜」と、あと1品つけば...という児童が32.3%でした。今回は中学1年生でも同じアンケートをしました。学年が上がるにつれて、「主食+主菜+副菜」のバランスのとれた朝ごはんを食べる児童は減少し、「主食+飲み物(乳製品)」(例:菓子パン+牛乳)の児童が増加することがわかりました。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①~④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハム、納豆 など

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

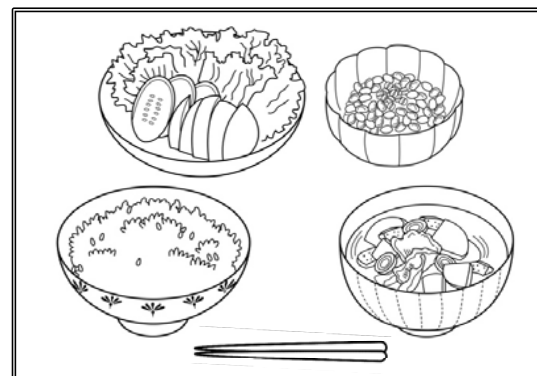
脳トレで有名な東北大学の川島隆太先生は

「脳が働くためにはごはん、脳が発達するためにはおかずが必要」

と言っています。脳のエネルギー源になるのは「ぶどう糖」。まず、ぶどう糖の供給源である「ごはん」(主食)を食べること。そして、ごはんをぶどう糖に変えるには様々なビタミンやミネラルが必要になります。ビタミンやミネラルは「おかず」を食べることです。主食だけの朝ごはんより、主食+主菜+副菜がそろった朝ごはんが脳のためにも良い朝ごはんです。

☆川島隆太先生 推薦メニュー☆

ごはん + 納豆 + 野菜サラダ + 豚汁
 (主食) + (主菜) + (副菜) + (汁物)



子どもにとって朝ごはんは、成長期の大事な食事です。脳のためだけではなく、体温を上げて体を目覚めさせたり、イライラするのを抑えたりと、体と心にも関係してきます。毎日元気に、やる気をもって登校できるよう、バランスの良い朝ごはんをお願い致します。