

清 食育めも

つるつるのまぜにょかめがめ

2023
5月号
(No.2)

今週末はいよいよ運動会です！校庭から聞こえてくる掛け声から、清二中生の気合が伝わってきます。気温の変化もあり体調管理が難しい日々が続きますが、ぜひ、元気に当日を迎えられるよう健康に気を付けて過ごしましょう！

清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 甲田 桃子
鶴田 有里

朝ごはんを
エネルギー不足を
打破せよ!!



朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体は実はエネルギー不足の状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。

今の二中は運動会練習最高潮！練習をこなしつつ1日元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べられないことがある人は、生活リズムを見直し、少しでも何か食べてから学校に来ることを目指しましょう。朝ごはんを食べる習慣が出来ている人は、食事の内容やよく噛むことなどを意識して、更なるレベルアップを目指しましょう！

朝ごはんの恵をたらしめ

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

運動会練習で運動量が増えている清二中生。具合が悪くなってしまった子の中には、朝ごはんを食べたおかげで...という子も少なくないようです。

