



食べる力

令和5年5月
五城目第一中学校

朝ごはんの大切さについて



新年度が始まって1か月が経ちました。慌ただしく5月に入りましたが、生徒の皆さんは新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか？しかし頑張りすぎて疲れがたまってくる頃でもあります。5月は大型連休がありとても楽しい時期ではありますが、生活リズムが乱れやすいので、注意しながら過ごしましょう。連休明けに元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさず食べて、規則正しい生活を意識していきましょう。

朝ごはんを毎日しっかり食べましょう！

皆さんの脳は寝ている間にも、翌日の準備のために体中のメンテナンスをするなど休まず働いています。そして起床時に目覚めたばかりの脳は、夜中に一所懸命働いたことでエネルギー切れの状態になっています。そのため、朝にしっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

朝ごはんを抜くと、デメリットが多くあります。空腹状態が長く続くと、低血糖状態も長く続くため、体の中で「インスリン拮抗ホルモン」という血糖値を上げるホルモンがたくさん分泌されて、血糖値を下げないように働きます。

その状態で食事をすると、普段と同じ食事内容だったとしても、いつも以上に血糖値が上がりやすくなってしまいます。急激な血糖値の上昇は、体が脂肪をため込みやすく太りやすくなる原因となります。また、低血糖状態が続くと、交感神経が緊張して、イライラしやすく甘いものを食べたくなってしまいますので、さらに悪循環です。

また1週間あたりで朝ごはんを食べる回数が少ないと、脳卒中や脳出血のリスクが高くなることがわかっています。健康的な日々を送るために、まずは朝ごはんを毎日確実に食べる習慣を身に付けていきましょう。



4月の給食から...

4/14 五城目産のあきたこまち
五城目エコ・ファーマーズさんが作るお米は甘くてふっくら。町内の小・中学校に納品してくれています。



4/19 かぼちゃパイ
おなじみの五城目産かぼちゃで作った『かぼ缶』を使っています。



4/13 鶏の唐揚げ
唐揚げは人気メニューのひとつ。野菜のうまみたっぷりの根菜汁と一緒にいただきます。

4/14 切干大根のうま煮
五城目町産のおいしい切干大根をたっぷり使用しています。



4/19 卵とじうどん
具沢山で食べ応え満点！生徒たちは完食してくれていました！



4/21 韓国風肉じゃが
少し辛味のある肉じゃががご飯によく合います。