

龍食だより~いただきます~



令和6年5月号
龍ヶ岳共同調理場
文責：池田



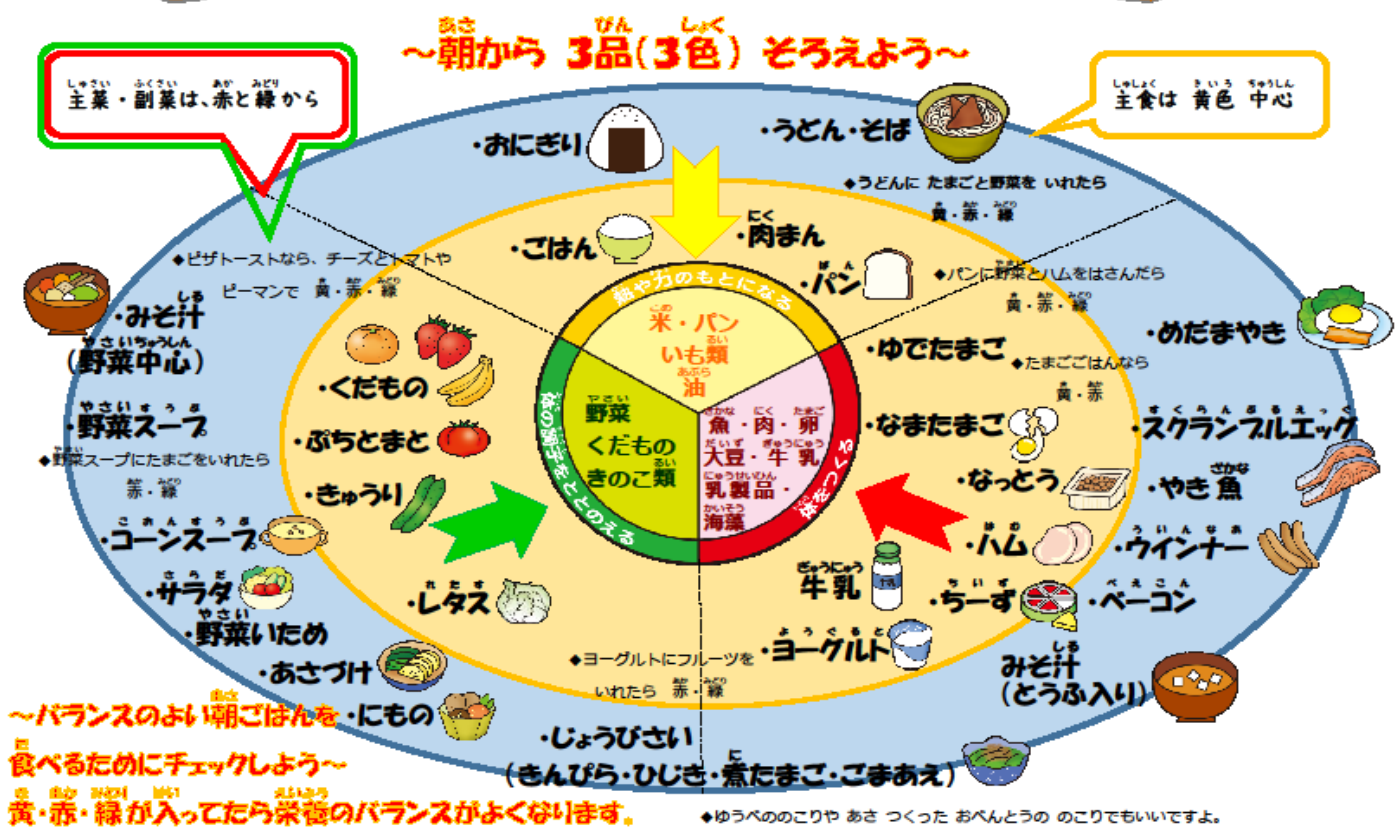
緑のさわやかな季節になりました。運動会の練習も始まります。
元気に登校し、体も健康に保つためには『早寝・早起き・朝ご飯』で生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えることが必要です。

元気に過ごすために『生活リズム』を意識した生活を送りましょう。
「早く寝る⇒早く起きることが出来る⇒朝ごはんをしっかりと食べることが出来る」
このリズムがきちんとできると朝から元気に過ごすことが出来るでしょう。
「黄・赤・緑の朝ごはん 栄養マップ」で朝ごはんなどをチェックしてみましょう。



ふだんから早起きをして、「黄・赤・緑」の食品が入った朝ごはんを食べてほしいと思います。
下の図を参考にすると、例えば「パンと牛乳」の場合、「パン⇒黄、牛乳⇒赤」になり、緑がありません。その時は、朝ごはんにはサラダや果物を取り入れたり、朝ごはんでは食べていない場合には、昼食や夕食で野菜をしっかりと食べたりして、緑の食品をきちんと食べるようにしましょう。

黄・赤・緑の朝ごはん 栄養マップ



あさ 朝ごはんと体調の関係は？

あさ 朝ごはんを食べないと・・・

生活習慣病

ふきそく せいかつりずむ しょくじ
不規則な生活リズムや食事の
かたよ う ひまん せいかつ
偏りが生まれ、肥満となり生活
しゅうかんびょう
習慣病などになりやすい体質と
なります。

便秘

あさ べんぴ
朝ごはんを食べないと、
ちよう かつどう
腸がなかなか活動を
はじ べんぴ
始めなくなり、便秘がちに
なります。

やる気がでない

た こうい
食べるという行為で、
しかく きゅうかく みかく
視覚、嗅覚、味覚などの
かんかくしんけい しげき からだ
感覚神経が刺激され、体が
かつどう
活動モードになります。

しっかり朝ごはん

のう かつどう つか
脳が活動するのに使うエネル
ギーのもと、ブドウ糖だけで
す。ねお あいだ のう はたら
眠っている間も脳は働いて
います。ブドウ糖は体に蓄える
ことができないので、食事をし
かり た べんぴ
食べ、ブドウ糖を補給するこ
とが大切です。朝ごはんをしっか
り た
食べましょう。



生活リズムのみだれ

せいかつ
生活リズムのみだれ
き じかん
決まった時間にきちんと
しょくじ たいないどけい
食事をしないと、体内時計
がじょじょ くる けんこうてき
徐々に狂い、健康的な
せいかつ
生活リズムがくずれてしま
います。

肥満にならないように

あさ た しょくじ
朝ごはんを食べず、食事
かいすう へ からだ
回数を減らしてしまうと、体は
た もの エネルギーを脂肪に
か たくわ
変えて体内に蓄えようとしま
す。たいじゅう へ
体重を減らすどころか、か
えて ふと たいしつ
って太りやすい体質になっ
てしまいます。



朝ごはんチャレンジ 第1弾!

がつ じぶん き いつかぶん しら
5月の自分で決めた5日分を調べてみましょう。

き あか みどり しょくざい はい はい か と く かんそう
黄・赤・緑のそれぞれの食材が入っていたら○、入っていなかったら×を書き、取り組んでみた感想や
くふう
工夫したことを書きましょう。

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
黄					
赤					
緑					

感想などを書きましょう