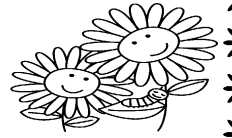




8月給食だより



平成 29 年 中島保育園

8月は葉月といえます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。食事の量は少なくてもよいので、3食を規則正しく、出来るだけ様々な食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

しっかり朝ごはんを食べましょう！！

朝食は、1日のスタートをきる大事な食事です。朝食の欠食は午前中のエネルギー不足で体調が悪くなったり、勉強や仕事に十分な力を発揮できないこともあります。毎朝しっかり朝ごはんを食べて1日元気に友達と過ごしましょう。

*朝ごはんを食べるメリット

①脳や体のエネルギー源になる

脳や臓器は寝ている間も活動し、エネルギーを消費します。それなのに朝ごはんを食べないと、動くためのエネルギーが不足してしまい、疲れやすくなったりします。

②体温が上がり代謝がアップ

起きて朝ごはんを食べると、胃腸が活動を始め、体温が上がります。体温が上がればエネルギーが消費されるため代謝が上がります。

③排便習慣

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。朝ごはんを食べることで、腸を刺激し排便が促されます。

*朝ごはんを抜くデメリット

①脳のエネルギー不足

脳のエネルギー源となるブドウ糖は大量に貯蔵することができないため、すぐに不足してしまいます。

②集中できない、イライラする

脳のエネルギーが不足してしまうと、記憶力や集中力にも影響を与えてしまいます。イライラするなどメンタル面でも影響があるとされます。

*朝ごはんが必要とされるポイント

炭水化物	でんぷん質を含んでいるごはんなどは、脳のエネルギー源となるブドウ糖をとることができると言われている。	おにぎり おじや
タンパク質	臓器や筋肉などを作り、体に栄養素を運ぶとされるタンパク質は、朝の体温上昇に関わってくると言われている。	卵 ヨーグルト
ビタミン ミネラル	ビタミンやミネラルは、ブドウ糖を脳で消費するときなどに欠かせないと言われている。	野菜 果物

しっかり朝ごはんを食べて運動会の練習に備えましょう！