



食育だより



平成 30 年 5 月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい時期になりました。新しいクラスに少しずつ慣れ、環境が変わった事で緊張感から疲れがでていませんか？十分な睡眠や休息、バランスの良い食生活で、生活のリズムを整えましょう！給食では、季節の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけています。苦手な食材でも少しずつ挑戦して、健康な体を作りましょう！

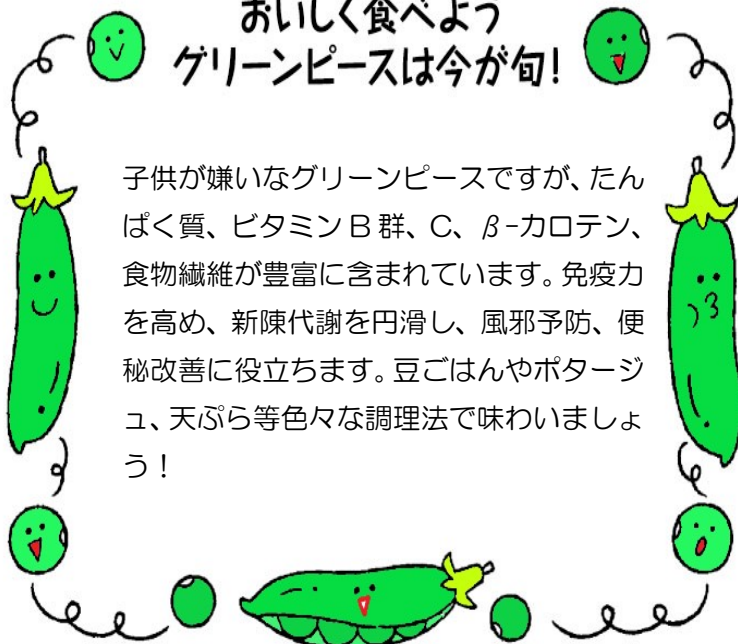
今日の朝ごはんは何を食べましたか？

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです。朝ごはんを食べる事により、それまで眠っていた脳や体が目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムを整える為にも、朝ごはんの必要性を考えましょう。

- ①**体のリズムを整える**…朝ごはん抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因となります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
- ②**体温を上げる**…朝ごはんを食べる事により、体の中で熱が作られ、体温が上がり、体の調子が良くなります。朝ごはんを食べないと体温が低く、脳も休息状態のままなので、ボ～っとしたり、眠くなったり集中力がなくなってしまいます。
- ③**脳にエネルギーを補給**…脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ブドウ糖は体内に少ししか蓄えておけません。しかし睡眠中でも脳はエネルギーが必要です。ブドウ糖は食事の炭水化物(ご飯やパン、麺)が供給源です。朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が補充されず、脳はエネルギー不足で集中力や記憶力が発揮できません。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子供が嫌いなグリーンピースですが、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高め、新陳代謝を円滑し、風邪予防、便秘改善に役立ちます。豆ごはんやポタージュ、天ぷら等色々な調理法で味わいましょう！



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。端午の節句ではちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「家計が絶えない」と言われています。

