



9月食育たより

令和8年9月号
大府市教育委員会

生活リズムのスイッチON! 朝ごはんの効果



2学期が始まりました。「なんだか体がだるいな」「朝すっきり起きられないな」と感じている人は、「朝ごはん」をしっかりと食べて生活リズムを取り戻しましょう。下の「3つのスイッチ」、あなたはONになっていますか?チェックしてみましょう!



頭のスイッチ

主な食べ物・・・ごはん・パン・うどんなど

主食に含まれる炭水化物が分解されるとブドウ糖になります。これが脳のエネルギーとなり、集中力や記憶力を高めます。



体のスイッチ

主な食べ物・・・卵・肉・魚・大豆製品など

朝ごはんを食べると、体温が上がります。体温が上がると、血の流れがよくなり体を動かすための準備ができます。



お腹のスイッチ

主な食べ物・・・野菜・くだもの・海藻類など

朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激されて排便を促し、お腹がすっきりします。



朝ごはん「野菜」を取り入れるポイント



お腹のスイッチを入れるには、水分や食物繊維がたっぷり詰まった野菜がピッタリです。そこで、忙しい朝でも簡単に野菜を取り入れるポイントを紹介します。

「洗うだけ・切るだけ」の野菜を常備する



冷凍野菜・カット野菜を活用する

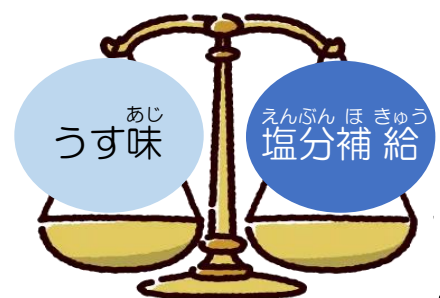


スープ・みそ汁に野菜を入れる



めざせ適塩! 一口メモ ～食塩のとり方は「使い分け」が大事～

食塩をとり過ぎると高血圧などの病気のもとになりますが、毎日元気に生活するためには食塩は大切です。9月も暑さが続きますが、まずは朝・昼・夕の食事をうす味できちんと食べて適度な食塩をとりましょう。その上で、激しい運動や暑い中で長時間過ごし、たくさん汗をかいた時は、熱中症予防のために塩分補給をするように使い分けができるといいですね。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。