



昨年度に引き続き、生徒のみなさんへ食のおたよりをお届けします。おたより名をリニューアルしました。食に対して大切なことや旬な情報を伝えていきます。また、食について質問や悩みがあったら、栄養教諭まで、いつでも声をかけてください。



## 朝食を食べて、1日のスタートを切ろう！

朝食は、充実した1日をスタートさせるのに、大切なものです。今月の30日（金）には「早寝・早起き・朝ごはん・集会」があります。一足お先に、ここで朝食の大切さについて予習しておきましょう。



### 朝食を食べて脳に栄養を



#### 脳を働かせるために重要な食事とは？

私たちの脳がエネルギーとして使うのは主にブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が、体の中で分解されてできます。そのため、**主食**を食べることが大切です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜なども**バランスよく**食べましょう。



#### 朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳で**ためておくことができない**ため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、体の中にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、体にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、**目覚めたときの脳は、エネルギー不足**となっているのです。



#### 朝食をとると学力も気力もアップする!?

全国学力・学習状況調査の結果によると、朝食を毎日食べている子どものほうが、学力調査の**平均正答率が高い**傾向にあります。

また、別の調査では、毎日朝食を食べている人の方が、欠食傾向のある人に比べて「何もやる気が起こらない」などの**不調**を訴える割合が**低い**傾向にあります。



©少年写真新聞社2019

朝食をとる習慣がない



まずは、何かを食べてみる

すぐさま完璧な朝食を食べようと思っても、なかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣付けていきましょう。



# 挨拶のできる潮来一中生！もちろん食事の挨拶も！



朝、元気に「おはようございます」やすれ違うときに「こんにちは」といつも挨拶をしてくれる一中生。すばらしいなあといつも感心しています。もちろん、食事の挨拶も、完璧ですよ？前向き給食をよりよく捉えて、給食と向き合って挨拶しましょう！

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

## いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

## ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びまします。このように、多くの人の子カラによって、学校給食はみなさんのもとに届けられています。



## とある日の給食センター

みなさんの給食が届くまで、調理員さんや農家さん、様々なひとにお世話になっていますが、毎日学校まで運んでくれる配送の方も欠かせない存在です。

天候が悪い朝、配送の方の「トラックが倒れたら大変だから、安全に運ばないと！」といった声が聞こえました。

毎朝、道路状況や天候を調べて、安全に時間内に到着できるか、考えてくださっています。感謝して、おいしくいただきたいですね。



## Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？



A. 日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつします。このあいさつには、食材となった動物の命や食事づくりにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていきましょう。