



先日から給食が始まりました。黙食ではなくなった給食の時間はどうでしょうか。今年度は、この食育通信で生徒のみなさんに、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、とても大切なものです。今月の28日（金）には「早寝・早起き・朝ごはん・集会」があります。ここで、朝食の大切さについて予習しておきましょう。



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。

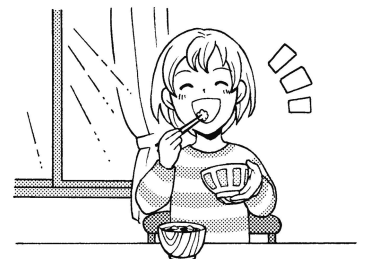


©少年写真新聞社2019



朝食をとると体も目覚めます

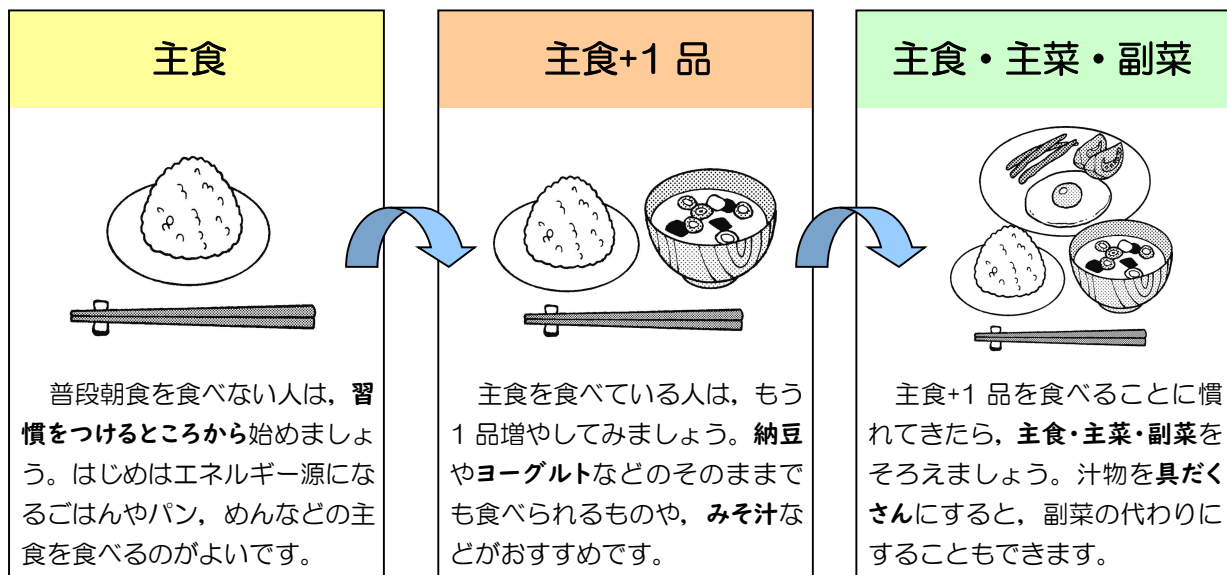
朝食をとると体温が上がり、体が活動できる状態に切り替わります。また、食べ物が体に入ってくることで、胃や腸の動きがよくなり排便を促します。胃や腸の活発な動きは、便秘を予防するだけでなく、腸内環境の改善にも役立ちます。そして、体温上昇や腸内環境の改善によって免疫力が高まり、一日元気に始めることができます。



©少年写真新聞社2023

朝食のステップアップ

今の自分のレベルに合わせて、朝食をアップデートしてみましょう！



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て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。