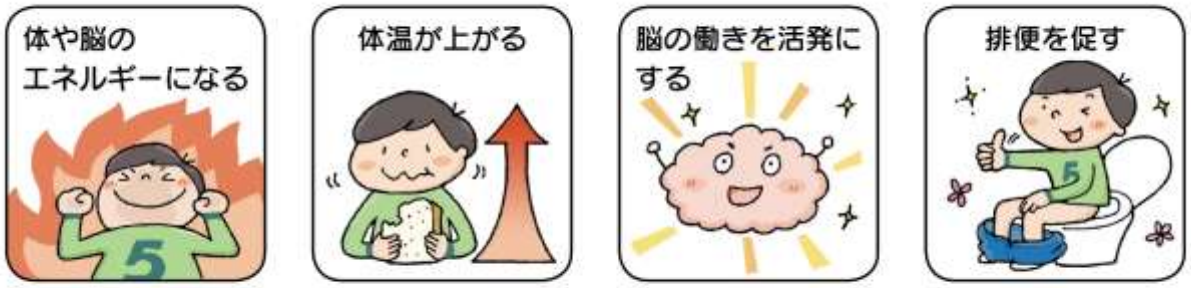
給食だより No. 9

令和８年９月２９日
大田区立安方中学校
校　長　　谷山優司

１０月は**「早寝・早起き・朝ごはん月間」**です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなど学校生活に影響が出てしまいます。１０月１９日（月）からチェックシートの記入もあるので、自分の生活習慣をふり返ってみましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温も上昇します。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんのお悩みＱ＆Ａ



Ｑ１　朝は食欲がありません。どうしたら良いですか？

Ａ. 朝、食欲がない人は前日の生活をふり返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る直前までスマホを見て就寝時間が遅くなったりしていませんか？生活習慣の乱れが続くと、朝に空腹を感じにくくなることもあります。まずは**早寝・早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。**朝ごはんの大切さを分かっていても、朝はどうしても食欲がないという人もいるかもしれません。その場合は**最初からしっかり食べようと思わなくて大丈夫**です！無理にたくさん食べようとするとかえって続かなくなるので、まずは小さく始めてみませんか？

→食欲がない日の朝ごはんの例

- **バナナ＋ヨーグルト**
- **小さめのおにぎり**（ぜひ自分の好きな具で）
- **牛乳＋食パン半分**
- **ゆで卵＋カップスープ**





Ｑ２　朝は時間がありません。簡単に栄養バランスの良い朝ごはんにする方法はありますか？

Ａ. 慌ただしい中、何か１品でも用意できればそれで充分素晴らしいですが、成長期の中学生に必要な栄養素や学習効果を意識するなら、できる範囲で栄養バランスを整えたいところですね。あまり難しく考えすぎず、朝ごはんの定番の型は『**主食＋たんぱく質＋もう１品（ビタミン・ミネラルを含む食品）**』と考えてみましょう。それぞれの品目で、すぐ食べられる食品をいくつか常備しておけば、あとはそれらを組み合わせて出すだけなので、続けやすくなります。

【主食】…ごはん、冷凍焼きおにぎり、パン、オートミールなど
【たんぱく質】…卵、納豆、豆腐、ツナ缶、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳など
【もう１品】…みそ汁（インスタントや前日の残り）、カップスープ、カット野菜、カットフルーツなど



→組み合わせ例

- **ごはん＋納豆＋みそ汁**（インスタントみそ汁にカットわかめや豆腐を加えて具だくさんにするとさらに◎）
- **おにぎり＋ゆで卵＋ツナ入りカット野菜サラダ**（ゆで卵はまとめて作っておくとラクです）
- **ハムチーズパン＋ミニトマト**（食パンにハムとチーズをのせて、主食とたんぱく質をまとめ摂り！）