

しょくいく通信

毎月19日は、
しょくいくの日
2022年5月19日
きゅうしょくしつより

カラー片反はこちら



エプロン・帽子・
(マスク)・ナフキン
の忘れ物のないよう
よろしくお願いします。



ゴールデンウィークが終わり、暑い日が増えてきました。体がまだ、暑さに慣れておらず、熱中症も増えてくる時期です。学校に来る際には、お茶や水を持たせてくださいますよう、よろしくお願い致します。



朝ごはんを毎日食べていますか？

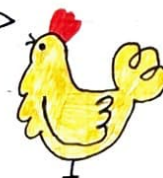
朝から少しだるい、集中力がないというお子さんはいませんか？
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみこんだりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が働き始め、体温が上がって、1体全体が目覚めていきます。



早ね早おき 朝ごはんて
元気モリモリ!!



コケー



朝ごはんの交力果

① エネルギーの補給

人は、寝ている間にも、エネルギーを使っています。

(例) 体重60kgの男小生

8時間睡眠の場合

1時間あたり 60kcal 消費

$60 \times 8 = 480 \text{ kcal}$

寝ている間に消費

起きた時には、
エネルギー補給が必要

② 便秘の予防

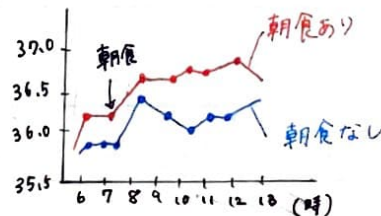
胃の中に食べ物が入ってくると、大腸が蠕動運動(腸内のものを移動させる運動)を起これ、排便を促します。



腸の動きのようす

③ 体温の維持

1日の体温のリズムは、グラフのように朝食をとった後から、顕著に上昇します。朝食をとることで、午前中体温が上昇した状態を維持します。欠食した時、動くことで体温が一時的に上昇しますが、維持することができません。



簡単!! 朝ごはんレシピ



糸内豆まぜまぜごはん



ロールパン ツナマヨドッグ

小さい朝方、簡単な献立のレパートリーが増えるとよいですね!!