

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
きゅうしょくしひより

19日

カラー版はこちら



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

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、よろしくお願ひします。

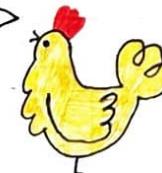


朝ごはんを毎日食べていますか？

朝から少しだけ、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、脳が刺激を受けています。さらに、胃腸が
動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。



コケー



早ね早起き 朝ごはんで
元気モリモリ！



朝ごはんの効果

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の男学生

8時間睡眠の場合

1時間あたり 60kcal 消費

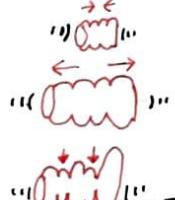
$60 \times 8 = 480 \text{ kcal}$

寝ている間に消費

起きに時には、
エネルギー補給が必要

② 便秘の予防

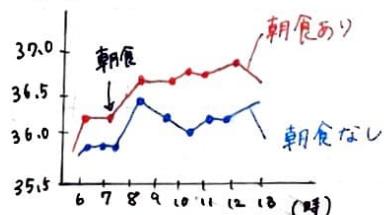
胃の中に食べ物が入ってくると、大腸が蠕動運動（腸内のものを移動させる運動）を起こし、排便を促します。



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、動かする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

大葉 きざみ たくあん
納豆 ごはん

糸内豆ませごはん
きゅうり
玉ねぎ ツナ マヨネーズ
ローレハポン

ソナマヨドッグ

忙しい朝、簡単な丼大立の
レパートリーが増えるとよいですね!!