



食育だより

令和8年 4月22日
時津町学校給食公社

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、子どもたちの体と心の健康を支える「安全・安心で、栄養のバランスのとれた、おいしい給食」づくりに努めてまいります。毎日、楽しみになるような、給食の時間になればと思います。

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報やおすすめレシピなどを発信していきたいと思えます。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムをととのえる！

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、体や脳の疲労回復、ホルモンの分泌、体の成長、学習した記憶の定着、生活習慣病の予防などとても重要な役割があります。

早起き



朝の光は、セロトニンというホルモンの分泌を促します。感情のコントロールや脳を活発に働かせるカギとなるホルモンで、別名「幸せホルモン」と言われます。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。脳は、体全体の約20%もエネルギーを消費しています。学習に集中するためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

新しい記憶は寝ている間に定着する

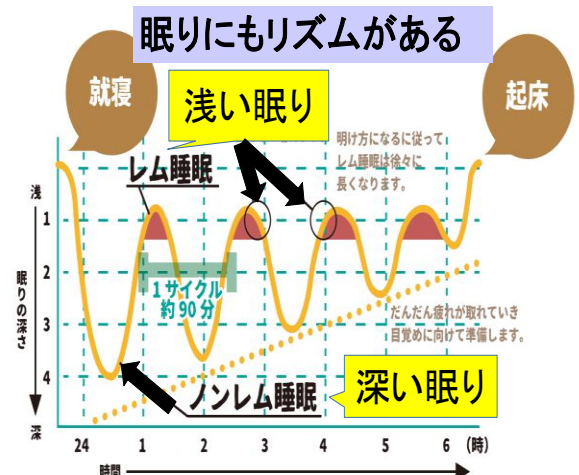
★深い眠り（主に睡眠の前半部に多い）

脳の疲労回復、成長ホルモンの分泌

どちらも大切！

★浅い眠り（主に睡眠の後半部に多い）

体の疲労回復、情報の記憶や整理



90分単位で、深い眠りと浅い眠りを繰り返す

睡眠時間が短くなると、昼間勉強したことが
記憶に残らない?! (うそ?本当?)

★本当! 情報の整理や定着は……
レム睡眠中(浅い眠り)・・・睡眠の後半部に多い

睡眠時間が短いと・・・

「学習が、脳に定着しにくくなる」



朝食はなぜ大切?



朝ごはんを食べることは、『元気のもと』になります。
また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に
比べて、学力や運動能力が高いという結果が文部科学省
の調査からもわかっています。
朝ごはんをしっかり食べて、心も体も元気に1日をスタート
させましょう!



ごはんがすすむ朝食レシピ

【にらたまソース炒め】4人分

卵(4個)【溶きほぐす】 にら(1袋)【2cmカット】
塩こしょう(少々) ウスターソース(大さじ2)
サラダ油(小さじ1)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にらを炒め、塩こしょうを軽くふる。
- ② 溶きほぐした卵を入れて箸でかき混ぜる。半熟程度で、ウスターソースで調味し、よくかき混ぜてできあがり。

★にらは、切って冷凍しておくとう便利です★

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



脳のスイッチ



うんちのスイッチ



<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美
栄養教諭 中尾 亜希
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚