



給食や食に関する質問等あれば
こちらへどうぞ!

日差しも強く、気温や湿度も高くなって、熱中症や夏バテが心配される時期です。夏休みまであと一か月を切りました! いろいろなことにチャレンジができる夏休みに、体調を崩してしまわないよう、今のうちから暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

朝食〇×クイズに挑戦!

- ① 朝食を食べると体温は下がる 【 ○ ・ × 】
- ② 睡眠中はエネルギーを消費していない 【 ○ ・ × 】
- ③ 夜たくさん食べれば、次の日の午前中のエネルギーを確保できる 【 ○ ・ × 】
- ④ 朝食と睡眠の質には関係がある 【 ○ ・ × 】



食べないなんてもったいない?! 朝食のススメ



「朝食をとった方がよい」とは盛んに言われていますが、その理由はなぜなのでしょう。

★体を「おやすみモード」から「活動モード」に!

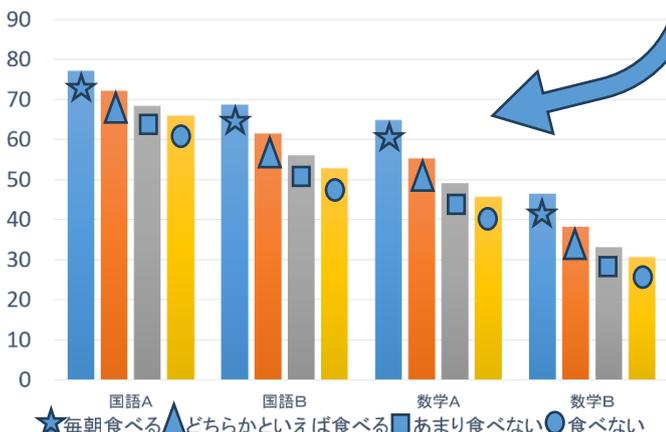
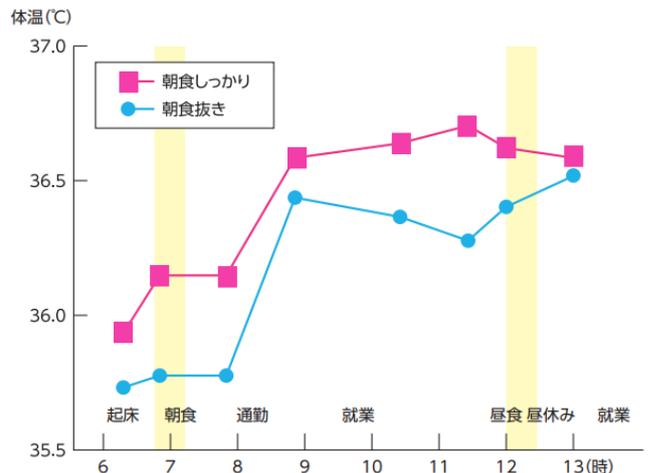


寝ているとき体温は低い状態で、朝起きて食事をとることで体温が上がり「活動モード」へ切り替わり、体温が維持されます。体温が上がると、**脳と体が活動しやすい状態**になります。

授業、テスト、試合、入試等は午前中から行われるので、朝食で活動モードに切り替え、最大限パフォーマンスを発揮したいですね。

★体や脳のエネルギー補給!

エネルギー源である「ブドウ糖」は食事をする、肝臓や筋肉に蓄えられます。寝ている間にもエネルギーは消費され、夕食で蓄えた「ブドウ糖」は減っていきます。朝食を食べないと、蓄えた「ブドウ糖」は空っぽになり、エネルギー不足になってしまい、頭がボーっとしてしまったり、集中力が低下したり、だるさや疲労感を感じることがあります。エネルギーを蓄えられる量は決まっているので、夜たくさん食べればよいということでもありません。エネルギー不足になる前に補給をし、午前中の授業を集中して受けられるようにしましょう。また、**朝食を毎日食べている人のほうが、学力調査の平均正答率や、体力テストの合計点が高い**という文科省の調査結果もあります。



★その日の夜の眠りは朝に決まる!



朝食を食べると、眠りを促す「メラトニン」という物質が体の中で作られ、夜に自然と眠くなり、質の良い睡眠をとることができます。朝食をとる→質の良い睡眠→良い目覚め→朝食をとる…というように、**よい生活リズムをつくる**ことができます。



食べていない人は、まずは朝、何か口にすることから! 裏面を確認して、少しずつステップアップしよう!

～朝食ステップアップのポイント～

ステップ1 お茶や牛乳など、水分を補給！

朝何かを飲む（食べる）習慣をつけよう！



ステップ2 おにぎりやパンなど、主食で炭水化物をとる！

5分、10分早く起きて、少しでもいいので、何かを食べてみよう！



ステップ3 主食+納豆など、2品食べよう

みそ汁やスープ、ゆで卵、ウィンナー、ミニトマト、ヨーグルト、果物など、食べられるものを何か一品増やしてみよう！



ステップ4 食材をさらに増やしてみよう（主食+主菜+副菜をそろえよう）

おかずや食材を足して、栄養のバランス（五大栄養素や6つの基礎食品群）を考えた朝食にチャレンジしましょう。



自分のペースで大丈夫！

1日を元気に過ごせるように、
よりよい朝食が食べられるように
なるとよいですね♡



包丁を使わずに食べられるものや加熱せずに食べられるもの、加工食品や冷凍野菜を活用して無理なく準備しよう



学校給食アイデア料理コンテスト作品大募集

豊橋市学校給食協会主催の、「学校給食アイデア料理コンテスト」が実施されます。
豊橋産の食材を豊富に使った料理の作品を応募し、入賞すると給食の献立に採用される場合があります！（参加賞もあり！）

☆**募集内容**：豊橋産食材を組合せた料理（煮物・汁物・あえ物・炒め物・揚げ物など）

米・鶏卵・うずら卵・牛乳・キャベツ・青じそ・玉ねぎ・きゅうり・トマト・なす
とうがん・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・カリフラワー・スナップえんどう

☆**対象**：児童生徒と家族のペアまたは児童生徒同士のグループ（友達や家族と一緒にでもOK!）

応募条件や選考方法など、くわしくは学校で配布された応募用紙や、
「豊橋市学校給食協会」のホームページで確認をしてください。
学校への提出締切は7月20日(木)です。



<豊橋いりどりみどり>

昨日、6月27日(火)に、令和4年度の入賞作品「豊橋いりどりみどり」が登場しました。

6月1日(木)に登場した「青じそとトマトの豊橋豚キムチ」は、令和3年度に南部中生が考案した一品です♡



<青じそとトマトの豊橋豚キムチ>

