

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年5月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

朝ご飯を食べて毎日元気に過ごそう！

新年度が始まって1か月が経ち、新しい学年や学級での学校生活にも慣れてきたころだと思います。この時期は「5月病」という言葉があるように、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけて、朝ご飯をしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

～朝ご飯で体のスイッチをオン～

★頭（脳）のスイッチ

脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。

★おなかのスイッチ

胃や腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなる。

★体のスイッチ

体温が上がり、元気に活動ができる。



私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けているため、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ご飯を食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

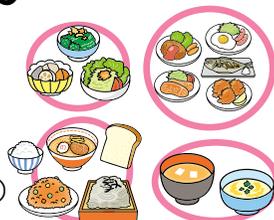
朝ご飯を食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か1品でも口に入れることから始めてみましょう。

～3つのスイッチを入れるためには、栄養のバランスも大切です～

○主食…おもにエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物（ご飯やパンなど）

○主菜…おもに体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物（卵焼きや焼き魚など）

○副菜…おもに体の調子を整える「ビタミン」「食物繊維」を多く含む食べ物（サラダなど）



～朝ご飯をしっかりと食べるためには～

- ① 前日の夕食は早めにすませておく。
- ② 早寝・早起きをして、ゆっくり朝ご飯を食べる時間をとる。
- ③ 寝る前にお菓子やジュースを食べない。



知っておこう！【賞味期限】と【消費期限】

全ての加工食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらかが表示されています。

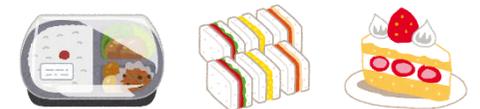
★賞味期限

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、表示された「年月日」まで「品質が変わらずにおいしくたべることのできる期限」のことをいいます。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子やカップめん、缶詰、ペットボトル飲料などのいたみにくい食品に表示されています。



★消費期限

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、表示された「年月日」まで「安全に食べることのできる期限」のことをいいます。お弁当やサンドイッチ、ケーキなどのいたみやすい食品に表示されています。消費期限が過ぎた食品は食べないようにしましょう。



★もし、袋や容器を開けてしまったら・・・？

賞味期限や消費期限は、袋や容器を開けないで表示に書かれたとおりに保存していた場合の、安全やおいしさを約束しているものです。一度開けてしまった食品は、冷蔵庫に保存して期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。