

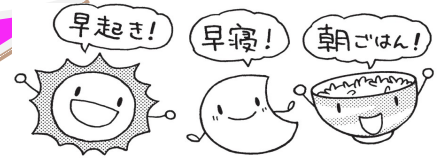
いただきます

令和8年(2026年)4月8日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



残雪も目に見えて少なくなり、クロッカスの開花に心穏やかな春休みでした。明日は新入生を迎え、新年度もいよいよ本格的にスタートです。給食は10日(金)から始まります。今年度も、生徒の皆さんの成長を願い、安全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ので、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

朝食を食べてやる気スイッチオン!!!



新学期はやはり、朝ごはんをしっかりと食べることから生活リズムを整えたいですね。朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳はエネルギーがきれた状態です。1日を元気に過ごすためには、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。体内には時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べる事により1日の活動をスムーズに始めることができます。

やる気スイッチ①

五感を刺激する

朝ごはんを食べる時、目で見ながらおいをかいたり、手を動かしたり、かんで味わったり音を聞いたりすることで、五感が刺激され体が目覚めます。

やる気スイッチ②

消化・吸収をする

かんで飲み込んだ食べ物は、胃の中で消化され、小腸へ送られ、栄養成分や水分が吸収されます。

やる気スイッチ④

脳が活発に働く

脳のエネルギー源のブドウ糖が補給されます。

やる気スイッチ③

体温が上がる

睡眠中に下がっていた体温を上昇させたり、血流をよくしたりします。体は休息していた状態から活動する状態へと切りかわります。

やる気スイッチ⑤

排便をうながす

朝ごはんを食べることで、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

簡単に用意できる朝食例

3つのグループからまんべんなく、とれるとよいですね!!

主食(炭水化物を多く含む)・・・ごはん(冷凍おにぎり)、パン、シリアル、栄養補助食品、バナナなど



主菜(たんぱく質を多く含む)・・・ウインナー、魚肉ソーセージ、卵、納豆、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルト、豆乳、サラダチキン、冷凍食品(枝豆や肉魚系のおかず)

副菜(ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含むもの)・・・野菜ジュース、果汁100%ジュース、市販のスムージー、果物、ミニトマト、きゅうり、インスタントスープ(トマト・コーンスープ等)、冷凍食品(野菜のおかず)

