



給食だより

2025年4月30日
篠路中学校
篠路西中学校

朝食を食べると良いことたくさん！

① 脳の大切なエネルギー源「ブドウ糖」をチャージして、記憶力アップ！

「ブドウ糖」は脳の大切なエネルギー源です。

脳の中でも記憶を司る「海馬」という部分は、ブドウ糖の供給が少なくなるに従い、働きが低下して記憶力が下がることがわかっています。

ブドウ糖は1回の食事で12時間分を体の中に蓄えておくことができます。そのため、夕食をしっかり食べても朝には体の中のブドウ糖は枯渇した状態となってしまいます。

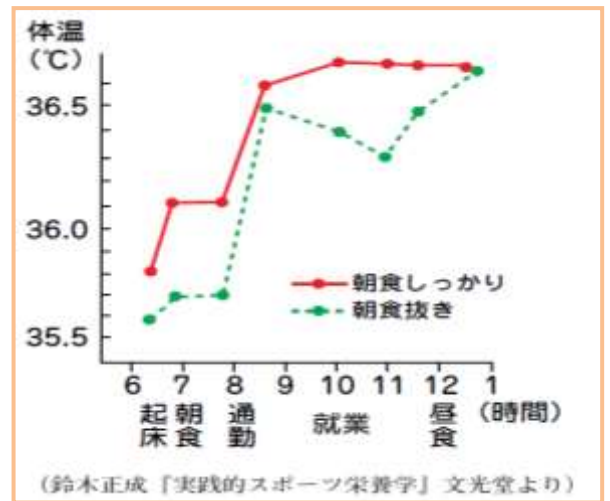
朝食をしっかり食べて脳の海馬にブドウ糖を送り、海馬の働きを活性化させて記憶力をアップさせましょう。



② 体温が上がって、脳がフル回転！免疫力もアップ！

人の身体は、眠る時は体温を下げて、元気に動く時には体温を上げる仕組みになっています。

朝食を食べることで、消化管の筋肉が動き出し、熱を生み出すことで、体温が上がります。体温が上がると、脳の働きが活性化して思考力や記憶力がアップする他、免疫力も向上し病気になりにくくなります。



③ やる気がアップ！

朝食を食べると体の中でβ-エンドルフィンが分泌されます。これが脳のやる気をつくる「A10神経核」を刺激し、やる気がアップします。



最近では「1日1食がいい」「2食が健康」という話も聞きますが、メンタル疾患の治療法として「3食をきちんとバランスよくとる」「朝食をとる」ことが指導されています。実際にメンタル疾患を抱えた人の多くは、朝食をとらなかったり、栄養が偏ったりしている人が多いそうです。

疲れがたまりやすいこの時期に、バランスのよい朝食を心がけたいですね！

バランスの良い朝食は「主食・主菜・副菜」を基本に！

4月に篠路中学校にて実施した食に関する調査では、朝食に「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている生徒の割合は20%でした。特に「副菜」を食べない割合が多かったです。副菜はビタミンやミネラルの貴重な供給源です。ぜひ、意識して副菜も食べてくださいね。

