

たし 確かめよう！ じぶん 一日 朝がイチバン

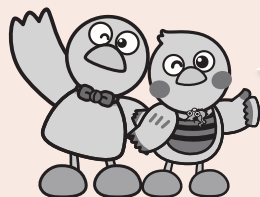
ちようしょく いち にち たいじ 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

わたしのうは「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。



たいない せいかつ 「体内リズム」と「生活リズム」



人間の体には、「体内時計」というものがあるのを知っていますか？
体内時計は、光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけています。
これが「体内リズム」

たいない せいかつ 「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、 ちようしょく まず朝食をしっかりとることがとても大切



きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズム

あさひ あ ちようしょく たいない どけい
朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の「生活リズム」が整います。

ちようしょく た ゆうしょく じかん たいせつ
朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

からだ ところ かい 適 たいじ
体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかり食べる「癖(くせ)」をつけましょう。

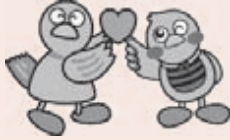


朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

ちょうしょく まい にち た ひど ひど ひか
朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

心の健康と関係しています

- ストレスを感じていない人が多い。
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていた。
- 家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強い。



学力・学習習慣や体力と関係しています

- 学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）。
- 学習時間が長い。
- 体力測定の結果がよい。



のうりんすいざんしやう
○農林水産省パンフレット

「食育」ってどんないいことがあるの？(令和元年10月)より引用

*詳しくは、農林水産省HP

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>

こうざい さいたまけんがっこうきゅうしょくかい
(公財) 埼玉県学校給食会

学校給食の歴史が学べる学校給食歴史館

めいじ ねん やまがたけんつるおかまち どうじ はし にほん がっこうきゅうしょく せんそう ちゆうだんの こ げんざい
明治22年、山形県鶴岡町(当時)で始まった日本の学校給食は、戦争での中断を乗り越え、現在の充実した内容となりました。学校給食の歴史を学び、食育について理解を深めることのできる珍しい施設です。

展示内容

- 給食発祥の地記念碑レプリカ
- 学校給食歴史年表
- 年代別献立サンプル
- 給食用食器の変遷
- 各時代の給食風景写真
- ライブラリーコーナー
- 歴史資料室など



開館案内

- 開館時間…午前9時～午後4時
- 休館日…土・日・祝日・年末年始
夏季(8/13～8/15)
- 入館料…無料
- 場所…北本市朝日2-288
埼玉県学校給食会敷地内
- 電話…048-592-2115(代表)

じえいさい さいたまけんちゅうおうかい
JA 埼玉県中央会

食について学びましょう



よいしょく
良い食の
シンボルマーク

あまみちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さい
「彩のかがやき」



さい
「彩のきずな」

さいたまけんきょういく いんかい
埼玉県教育委員会

こうざい さいたまけんがっこうきゅうしょくかい
(公財) 埼玉県学校給食会

じえいさい さいたまけんちゅうおうかい
JA 埼玉県中央会

地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消月間です。

