

給食だより



令和7年
5月号

徳島市中学校

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。夏休みまで充実した1学期を送るために、生活リズムを整えましょう。朝食は、1日3回の食事のうちでも特に大切です。

朝食は今日が始まる出発点！

朝食はなぜ必要？

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。睡眠中のエネルギー消費量は、基礎代謝量程度といわれています。例えば、15歳男性、体重60kgの人の場合、おおよそ睡眠1時間当たり60kcal、8時間の睡眠では、480kcalのエネルギーを消費していることになります。つまり起床時は、エネルギーやエネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはならないのです。



中でも、脳のエネルギー源となるのはブドウ糖です。朝食で、しっかりと主食（炭水化物）をとり、ブドウ糖を補給することで、午前中の活動に集中できるようになるのです。

朝食は、主食を中心にバランスよく！



主食となるごはんやパンは炭水化物を多く含み、主菜となる卵や肉・魚は、たんぱく質を多く含みます。副菜となる野菜や汁物は、ビタミン・無機質・食物繊維・水分などを多く含みます。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、自然と栄養バランスがよくなります。

スモールステップでよりよい朝食を目指そう

もしも、普段の朝食が「パンだけ」「おにぎりだけ」という場合は、何か1品追加することから始めてみましょう。手軽に食べることができるものを常に準備しておくといいですね。それができたら、少しでも早起きをして、みそ汁や卵料理など、何か1品簡単なものを作ってみましょう。

