



# 給食だより

鳥栖市教育委員会  
令和5年5月発行



さわやかな風に若葉がきらりと輝く季節になりました。新学期がはじまり1ヶ月がたち、新しい環境にも慣れてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で、疲れが出やすい時期です。1日を元気に過ごすために、食事と十分な睡眠で体調を崩さないようにしましょう。

## 朝ごはんを食べて生活リズムをつくらう！



朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。私たちは、約24時間周期のリズムを持っていて、朝ごはんを食べることで、このリズムのスタートスイッチが入ります。



### 朝ごはんの3つのスイッチ



#### 頭がはっきり！

眠っている間、手足は休んでいます。脳は活動しているため、朝には脳のエネルギーは、不足しています。朝ごはんを食べることにより、脳にエネルギーが運ばれ、学習や運動の集中力がアップします。

#### おなかすっきり！

朝ごはんを食べることにより、胃腸が活発に活動を始め、排便しやすくなります。

#### 体が温まり元気に！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動できる状態になります。また、食事の際の「手足を動かす」「口を動かす」「飲み込む」などの動作がウォーミングアップの役割をします。

朝ごはんをしっかりと食べるためには・・・

## 早寝・早起きを心がけましょう！！

## よく噛んで食べよう！！

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。噛むことの8つの効果を覚えやすくするために「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語が作られました。

### ～よく噛むことの8大効果～

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪



ひ  
み  
こ  
の  
は  
が  
い  
ぜ

- …肥満予防【満腹中枢が働き食べすぎを防ぐことができます。】
- …味覚の発達【よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかります。】
- …言葉の発音がはっきり  
【顔の筋肉が発達し、表情が豊かになり口を大きく開けて話すことができるのできれいな発音になります。】
- …脳の発達【脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者の認知症予防になります。】
- …歯の病気の予防【噛むことでだ液がたくさん出ます。このだ液が虫歯や歯周病を防ぎます。】
- …癌の予防【だ液中には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。】
- …胃腸の働きを促進【消化酵素の分泌を促進し消化を助けます。】
- …全身の体力向上と全力投球【力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が出ます。】