



# 給食だより

給食だよりは  
HPにてカラーで  
見ることができます♪

鳥栖市教育委員会  
令和8年5月発行



給食だより

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ろう！



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もとても大切です。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が、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で、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つの効果を覚えてやすくなるために「卑弥呼の歯がいてぜ」という標語が作られました。

### ～よく噛むことの8大効果～

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。】

ひみこのはがいてぜ

