

5月の食育だより

新学期がスタートして1カ月がたちました。これからの時期は気温が少しずつ上がり、新しい環境になった生徒たちにとり疲れも出やすいときです。家庭では十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をとることが大切です。特に朝食は1日の原動力です。しっかり朝食を取ってから登校するようにしましょう。

朝食を食べて登校しましょう

朝食は睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムを整えるとともに1日の生活にエンジンをかけ、脳細胞が元気に働く活動源です。活動源である朝食を食べないと脳がエネルギー不足で節約モードとなり、勉強する気力や集中力が持続できません。脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖です。ブドウ糖はでんぷん（ごはん、パン、めん類）から作られています。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときにはブドウ糖が消費され、エネルギー不足になっているので、朝食を食べて新たにエネルギーを補給する必要があります。

- ◆脳はブドウ糖をエネルギー源としている
- ◆脳の重量は体重の約2%
- ◆脳が1日に消費するエネルギー量は1日の消費エネルギーの18%
- ◆脳は睡眠中でも休みなく働いている
- ◆朝食を食べないと昼までの10数時間ブドウ糖が補給されない



脳が必要とするエネルギーを供給するためには

朝食を食べることが大切!

どんな朝ごはんを食べればいいのか？

理想の朝食は「主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)」がそろったメニューです。特に主食のごはんなどには炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝ごはんには欠かせません。それに筋肉や血液の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のど越しをよくして食事を食べやすくします。



★久寺家中の人気メニュー紹介（5月の献立より）

キムタクご飯（キムチとたくあんを使った長野県の郷土料理）

○ 材料 4人分

米 2合 白菜キムチ漬け100g たくあん100g 豚肉こま切れ 80g 人参 50g
長葱 40g 白ごま 大匙1 薄口醤油 大匙2 ごま油 小匙2

○ 作り方

1. 米を研ぎ、1.2倍の水で炊く。
2. 人参、たくあんは千切りにする。
3. 長葱は小口切りにする。
4. 豚肉と野菜をごま油で炒めて、白菜キムチ、たくあん、調味料で味付けをする。
5. 1と4を混ぜてごまをふる。

久寺家中の人気メニューです。残菜ゼロです。

