



食育だより



第2号
平成31年4月26日
我孫子市立並木小学校

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食の働きについて取り上げます。



朝食を食べて脳に栄養を!



脳を働かせるために大切な食事とは?

私たちの脳がエネルギーとして使うのは、おもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯やパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが大切です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖をエネルギーとして使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランス良く食べるのが理想です。



©少年写真新聞社2019

朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は寝ている間も休みなく働いています。脳の主なエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食べ物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、寝ている間に減ってしまうため、目覚めた時の脳はエネルギー不足となっているのです。



©少年写真新聞社2019

朝食をとると学力も気力もアップする?!

文部科学省の「平成30年度全国学力学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が欠食傾向のある児童生徒に比べて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



©少年写真新聞社2019

朝食レシピ紹介

主食・主菜・副菜がそろった朝ご飯が理想とはわかっていても、栄養バランスの整った朝ご飯は用意するのも、食べるのも時間がかかるものです。慌ただしい朝を少しでも楽にする時短レシピです。

《ボリューム温野菜サラダ》

材料 4人分
冷凍洋風野菜ミックス 1袋
ウインナー 8~12本
好みのドレッシング 適宜

作り方

- ①冷凍野菜ミックスとウインナーを皿に並べる。
- ②ラップをぴったりかける。
- ③温まるまで5分くらい電子レンジで加熱する。
- ④ドレッシングをかける。

副菜と主菜を兼ねたボリュームサラダです。パンやご飯と組み合わせれば主食・主菜・副菜がそろった朝ご飯になります。

《鶏と野菜の汁かけご飯》

材料 4人分
鶏もも小間切れ 200g
キャベツ 2枚
水菜 1/4束
にんじん 中1/6本
白だし 60cc
水 540cc
ご飯 4人分

作り方

- ①キャベツとにんじんは短冊切り、水菜は4cm位に切る。(ここまで前日に済ませ、袋に入れて冷蔵庫に入れておくと朝が楽です。)
- ②鍋に水と白だしを入れ、火にかける。煮立ったら鶏肉とにんじんを加えて煮る。
- ③鶏肉に火が通ったらキャベツと水菜を加え、ひと煮する。
- ④お好みで塩、醤油で味を調える。
- ⑤丼にご飯を盛り、汁をかけて食べる。

前日に野菜を切っておけば、朝は火にかけるだけです。野菜は季節の物をお好みで入れてください。お茶漬け感覚で短時間で食べることができます。卵を溶き入れるとさらに栄養がアップします。

《豚肉ともやしのレンジ蒸し》

材料 4人分
豚バラしゃぶしゃぶ用 320g
梅干し 3個~4個
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
ごま油 大さじ1
砂糖 大さじ1
もやし 300g

作り方

- ①梅干しは種を取り、ジッパーつきビニール袋に入れ、袋の上から手でつぶす。
- ②①に酒、しょうゆ、ごま油、砂糖を加えて、袋ごと混ぜる。
- ③②に豚バラ肉を入れ、調味料がなじむように袋ごとむ。
- ④もやしを洗い、皿に広げる。
- ⑤もやしの上に③のバラ肉を薄く広げてのせる。
- ⑥ラップをぴったりかける。
※ここまで前日に済ませ冷蔵庫に入れておくと朝が楽です。
- ⑦電子レンジで10分位十分に加熱する。

1品で肉も野菜もたっぷりとれます。豚肉ともやしは、薄く広げた方が加熱時間が短くて済みます。お好みで豚の下味にねぎやしょうがを加えても。