



食育だより



第6号

平成27年9月30日

我孫子市立並木小学校

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？1日3回の食事の中で、特に大切にしたいのが「朝ごはん」なのです。どうして朝ごはんは大切なのでしょう？

朝ごはんの働きを知ろう

朝起きた時の体は夕食でとったエネルギーを使い果たし、エネルギー不足の状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、エネルギーを脳や体に補給する必要があります。

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がって血流がよくなり、体が元気に動き出すほか、胃や腸が刺激されて便通がよくなります。また、脳にもエネルギーが補給されることで、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながります。

朝ごはんには、脳や体を睡眠中の「休息モード」から「活動モード」へ切り替える大切な働きがあるのです。

朝ごはんパワー！

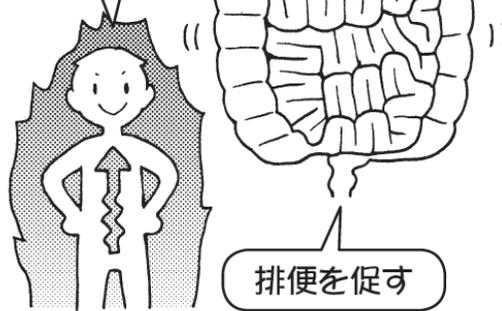


脳が目覚める



エネルギーの補給

体温上昇



排便を促す

朝ごはんを食べるために、生活リズムを見直そう



朝ごはんをおいしく食べるためには、「朝ごはんを食べる十分な時間があること」と「朝、お腹がすいていること」が大切です。

そのためには、決まった時間に夕食をとり（8時までに済ませることが望ましい）、早寝、早起きする必要があります。

夜早く寝るために、昼間に外遊びなどで十分体を動かすようにしましょう。

十分な運動→早寝→早起き→朝ごはん！の規則正しい生活リズムが身につくと毎日を元気に過ごすことができます。

どんな朝ご飯を食べたらいいの？

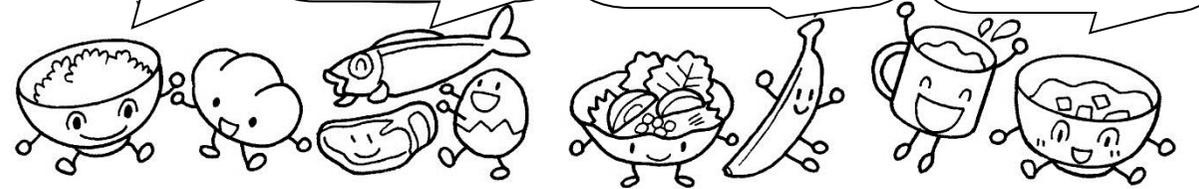
主食、主菜、副菜をそろえると自然に栄養のバランスが整います。さらに汁物や飲み物があると、水分や足りない栄養を補うことができます。

パワーのもと・主食
ごはん、パン、めん
シリアルなど

体を作る・主菜
焼き魚、卵焼き、ハム、
ウインナー、豆腐、納豆など

体の調子を整える・副菜
野菜サラダ・おひたし・
野菜炒め・果物など

汁物・飲み物
牛乳・みそ汁・スープなど



朝食におすすめ給食レシピ

《ツナトースト》主食と主菜を兼ねたメニューです。サラダやスープと一緒にどうぞ！

材料 4人分

食パン（4枚切り～6枚切り）	4枚
ツナ	1缶～2缶
コーン缶	大さじ4
マッシュルーム水煮スライス	大さじ4
マヨネーズ	大さじ4
とろけるチーズスライス	4枚

作り方

- ①ツナは油を切ってボールにあける。
- ②コーン缶、マッシュルーム水煮、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③②を食パンにぬり広げる。
- ④とろけるチーズをのせてチーズがとけるまでトースターで焼く。

忙しい朝にも作りやすいようにアレンジしたものです。給食では玉ねぎとゆでた小松菜のみじん切りを加えてビタミンを補っています。

1年生で「おなか元気教室」を実施しました

9月8日に食育サポート企業を利用した「おなか元気教室」を1年生で実施しました。1年生の生活リズムアンケートをもとに、早寝早起きの大切さ、腸内細菌と健康のかかわり、食べ物がうちになるまでなどを楽しく学びました。

最後は乳酸飲料で乾杯し、おなか博士の認定証をもらいました。「早寝、早起き、朝ごはん、朝うち」で1年生だけでなく、並木っ子みんなが元気に過ごしてほしいと思います。



小腸の長さは6mもあります！