



食育だより



第6号
平成28年9月30日
我孫子市立並木小学校

1日の始まりを朝ごはんで元気に！

みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんには、体全体を目覚めさせ、生活リズムを整える大切な働きがあります。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上がります、血流がよくなります。

また、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行きわたり、集中力、記憶力が高まります。体や脳を活動モードに切りかえるために、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2013



お腹がすかなくて食べられません。どうしたらよい？

夕食が遅かったり、遅い時間におやつを食べたりすると朝、お腹がすきません。夕食は8時までに済ませ、その後はお菓子などを食べないようにしましょう。

また、朝起きてすぐは食欲がわかないので、早起きの習慣をつけましょう。気持ちよく早起きするためには、早く寝ることも大切です。家に帰ってから塾や宿題、習い事で忙しい人も多いと思います。限られた時間を効率よく使えるようにしたいですね。宿題は集中して早く終わらせ、夜9時までには寝るようにしましょう。



朝は忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい？

脳のエネルギー源はブドウ糖だけ！



ブドウ糖とは、ご飯やパン、いも類などに含まれている炭水化物が分解されたものです。脳はブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。脳は寝ている間も働いていてブドウ糖を消費しているのです。朝起きた時にはエネルギー不足になっています。脳がエネルギー不足のまま登校しても集中力が続かず勉強がはかどりません。朝ごはんを食べて脳へエネルギーを届けましょう。

朝ごはんは何を食べていますか？

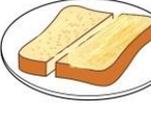
毎日きちんと朝ごはんを食べている人は、一歩進んで朝ごはんの栄養バランスにも目を向けてみましょう。栄養バランスの整った朝食を毎日食べられるようになれば、さらに健康的に毎日を過ごすことができます。



《主食だけ》

体を作るもとになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンが不足しています。

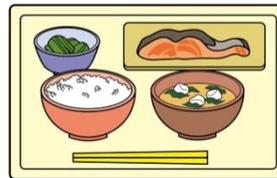
「パンだけ」「ご飯だけ」など、主食だけの朝食を食べている人は、まずはもう1品、ゆでたまごや納豆、ミニトマトとレタスのサラダなど、さっと短時間で用意のできるおかずを増やしてみましょう。



《主食+主菜》

あと一歩で理想的な栄養バランスの朝食になります。このパターンだと体の調子を整えるビタミンが不足しています。

果物や、サラダ、汁物などをプラスして野菜を補いましょう。

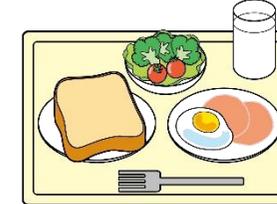


《主食+主菜+副菜(汁物)》

理想的な朝食のパターンです。ご飯やパンなどの主食、肉や魚、卵、豆製品などの主菜、野菜を中心とした副菜や汁物をそろえると自然に栄養バランスが整います。

野菜は、生の状態で、色の濃い緑黄色野菜を片手山盛1杯、その他の野菜を両手山盛1杯が1回にとりたい1人分の目安量です。具たくさんの汁物や野菜たっぷりのサラダなどでたっぷり取るようにしましょう。

また、成長期に特に必要な栄養、カルシウムを補給する乳製品、小魚、海藻類などもプラスするとさらによいですね。



給食参観が行われました

9月20日に行った1年生、転入生の保護者対象の給食参観には、多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

栄養士から給食についての説明をした後、子どもたちの給食の様子を参観し、実際に試食していただきました。自校式の手づくり給食のよさを感じていただけたようです。

作り方のリクエストがあった料理のレシピを並木小ホームページで公開しています。トップページ→給食→給食レシピからご覧ください。

