食育だより

平成２９年９月１日
第５号
我孫子市立並木小学校

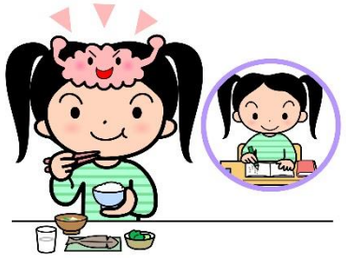
朝ごはんの大切さを知ろう

長い夏休みが終わり，２学期が始まりました。夏休みの間も規則正しい生活を送れましたか？９月の始めは夏の疲れが残りがちです。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え，元気に登校しましょう。

朝ごはんの3つの働き

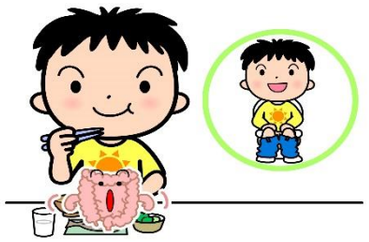
１．体温が上がり，体が目覚める

朝ごはんを食べると寝ている間に下がっていた体温が上がります。体が温まると血流が良くなります。血液にはエネルギーのもとになる酸素や栄養を運ぶ働きがあるので，血流がよくなると体のすみずみまでエネルギーのもとが行き渡り，元気に体を動かせるようになります。



２．脳のエネルギー源になり，勉強がはかどる

脳は２４時間休みなく働いています。脳は体重の約２%の重さしかありませんが，体に必要な全エネルギーの約２０%も使っています。朝起きたばかりの脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され，集中力や記憶力が高まります。



３．胃腸を刺激して排便が促される

朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し，排便が促されます。学校で便意を感じてもトイレにいくタイミングを逃しがちです。便意を我慢すると便秘の原因になります。余裕を持って朝ごはんを食べ，朝，排便する習慣がつくと１日をすっきりと過ごせます。

朝ごはんを食べるために早寝・早起きしよう

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。

どんな朝ごはんを食べたらいいの？

♪ステップ１　～まずは主食を食べよう！～

食欲がなくて朝はあまり食べられない…という人は，エネルギーのもとになる炭水化物を多く含む主食を食べることから始めましょう。

主食とは・・・主にご飯，パン，麺（うどん，スパゲッティなど）を使った料理です。

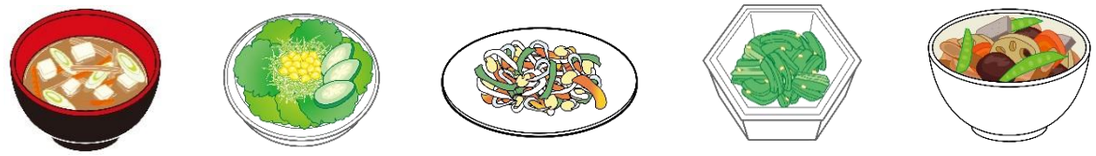
♪ステップ２　～主菜をプラスしよう！～

主食は食べている，と言う人は次にたんぱく質を多く含む主菜を取り入れてみましょう。

主菜とは・・・主に卵，豆，豆製品，魚，肉を使った料理です。

♪ステップ３　～副菜をプラス　さらに栄養アップ！～

主食，主菜がそろったら，ビタミン，ミネラル，食物せんいを多く含む副菜を取り入れましょう。副菜とは・・・主に海そう，野菜を使った料理です。



主食，主菜，副菜がそろうと自然と栄養のバランスが整います。さらに果物や飲み物をプラスすると足りない栄養を補うことができます。

■□■

「親子ヘルシークッキング教室」が開催されました

去る８月３日（木）に「学校栄養士による親子ヘルシークッキング教室」が開催されました。毎年好評で，今年もたくさんの参加希望がありました。
今年度は「夏を乗りきる！元気モリモリメニュー」をテーマに，給食でも人気の「豆腐のうま煮丼」，カルシウムと食物繊維が豊富な切り干し大根を使った「切干大根のナムル」，旬の冬瓜を甘く煮て作った「冬瓜入りフルーツ白玉ポンチ」の３品を作りました。裏面で当日のレシピを紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。