

# 5月 給食だより 朝ごはん特集

野田市立岩木小学校

## 朝ごはんを食べることはなぜ大切なの？

### ① カラダのリズムが整う

私たちの身体の**体内時計は、25時間周期**でまわっています。これは、1日24時間よりも1時間多いため調節する必要がありますが、起床して**朝日を浴びることでリセット**されます。また心臓や肝臓などの臓器にも同じように体内時計があり、こちらは**朝食を食べることでリセット**され、**食べ物の消化吸収のリズムを整えます**。中には脂肪の消化吸収に関わる臓器もあり、リズムが狂ってしまうと消化吸収が上手くいかずに太りやすくなってしまいます。

### ② 日中の集中力が保たれる

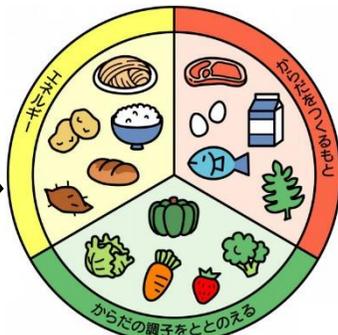
脳の主なエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は主に炭水化物に含まれており、ごはん・パン・芋などがその例です。朝ごはんに、炭水化物を多く含むごはんやパンなどの主食を食べることによって、**脳が働くようになり、集中力が続きます**。

### ③ 太りにくくなる

朝ごはんを抜いた状態で昼ごはんや夕ごはんを食べると、**食欲が増し急激な血糖値上昇**を起こします。そのため、血糖値を下げるホルモンが過剰に出され、**脂肪が余分に身体に付いて**しまいます。逆に、朝の低血糖状態でごはんを食べないと、身体に付いている筋肉を消費してエネルギーを作ろうとするため、**筋肉が落ちてしまいます**。

## 食材の働き

**黄** 身体や頭が働くエネルギーになる  
 麺やごはん、いもなど



**赤** 血や筋肉になる  
 肉、魚、卵、豆腐など

**緑** エネルギーを作りやすくしたり、消化を助けたりする  
 かぼちゃ、にんじん、キャベツなどの野菜

## 朝ごはんの組み合わせも大事！

余裕があるときには、**赤** **黄** **緑** を意識すると良いです！

毎朝3色そろえることは、大変ですよ。そんな時は前日の夕食の残りや、簡単に調理することができるおかず、インスタントみそ汁などを利用することをお勧めします。



**毎日決まった時間に食事を摂ることによって、体内時計が整います。このことによって、食事の時間が近づくと体内の消化を助ける物質が事前に出され、食事のタイミングで消化吸収が効率よく行われます。**

また、**主食・主菜・副菜**がそろっていると、より体内時計が整いやすいです。

## 簡単に作れる朝ごはん：ハンバーガー



384kcal 食塩相当量 1.7g

材料 一人分

- ・イングリッシュマフィン 1個 **黄**
- ・既成のハンバーグ(レトルトなど) 1個(今回は小さめのものを使用しました) **赤**
- ・卵 1個 **赤**
- ・レタス 1/2枚 **緑**
- ・ケチャップ、マヨネーズ(ハンバーグにソースがついていない場合) お好みの量

### 作り方

- (1)パンを焼く。
- (2)ハンバーグはパッケージに記載されている方法で温める。卵は目玉焼きにする。
- (3)野菜を切る。(今回はレタスを手でちぎりました)
- (4)パンに(2)(3)をはさみ、ケチャップとマヨネーズをかけて完成！

パンは食パンやロールパンでも代用できます！ハンバーグの代わりにベーコンやウインナーを使用するともっと手軽になります！パンの代わりにごはんを使用するところもご併用になります！