



食育だより

5月号

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。5月は、小・中学部ともに体育大会の練習が始まります。この時期は、五月病という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期です。五月病にならないためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。日頃から、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごして欲しいと思います。

朝ごはんを食べよう

朝ごはん=1日の活力源です。

朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなります。

また脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。

そこで朝ごはんを食べ、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながることで、さまざまな実験によって証明されています。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

どんな朝ごはんを食べればいいの？

理想は「主食+主菜+副菜(+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。

特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、めブドウ糖という脳のエネルギーにかわるので朝ごはんには欠かせません。

また、血や肉や骨など体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養のバランスがさらによくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養のほか、のどごしをよくして食べやすくします。



～ 簡単にできるおすすめ朝ごはんのおかず ～

キャベツとちりめんじゃこの酢の物

材料	5人分の分量 (g)	作り方
キャベツ	200	①フライパンにごま油を熱し、弱火でちりめんじゃこを少し色づくまで炒め、にんにくのみじん切りを加えカリカリになるまで炒め冷ます。
にんじん	30	
ごま油	小1/2	
塩	少々	
ちりめんじゃこ	50	②キャベツは2cm角の色紙切り、にんじんも厚みをうすく色紙切りし熱湯でさっとゆで、冷水にとり冷ます。
《合わせ調味料》		③合わせ調味料を煮立たせて冷ます。
しょうゆ	大1	④食べる直前に①、②、③を合わせる。
酢	大1	
砂糖	小1	
練り辛子	好み	
※一口メモ		

新キャベツの季節に作ると彩りがとても美しく爽やかな一品になります。朝は忙しいので、①～③の作業は前の日の夜に準備し、朝、合わせるだけにしておくと時間短縮できます。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！