



食育だより

9月



おとなのひと
よみましょう

うつのみやしりつたわらしししょうがっこう
宇都宮市立田原西小学校

朝晩の涼しさと虫たちの鳴き声に、秋の訪れを感じますね。先日行われた「ぐっすいみんなおはよう週間」では、約9割の人が一週間欠かさず朝ごはんを食べることができたようです。今号では、1日を元気に過ごし、夜ぐっすり眠るために、朝ごはんの大切さについてお伝えしたいと思います。

● 朝ごはんを食べよう！朝ごはんの役割とは？

① 空っぽになった頭と体にエネルギー補給

朝の頭と体はエネルギー不足。寝ている間に使ったエネルギーと、昼ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんて補給しなければなりません。

朝ごはん

寝ている間に使ったエネルギーを補給

昼食までに使うエネルギーも補給



私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っている…！

② 体温を上げて、体を自覚めさせる

夜寝ているときの体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーッとしてしまいます。



朝ごはんを食べると体の中が動き出し、熱が生じる。
→体温が上がる！

③ 朝ごはんて体内時計をリセット

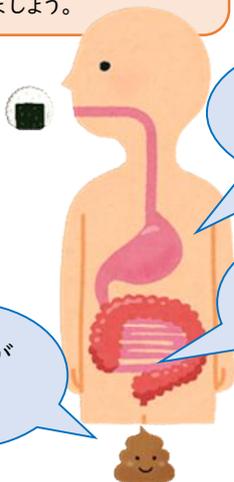
朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかりと食べることで、体内時計のズレが元に戻り、体の調子が整います。



④ 排便のリズムを整える

朝は、腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べることは、排便のリズムを整えることにつながります。

毎朝「早起き&朝ごはん」を心がけ、「朝うんち」の習慣をつけましょう。



食べ物が「胃」に入ってくる

「腸」が動き出す

うんちが出る

「毎日うんちモリモリ」のために

① 乳酸菌がおすすめ！

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌には、腸の中を良い状態に保つのを助け、便秘や下痢を防ぐ働きがあります。

② 食物繊維をしっかりとりよう！

うんちの「もと」になる主な成分は、食物繊維です。食物繊維をしっかりとり、うんちの「もと」の量が増えて、モリモリうんちに！また、食物繊維は、腸内に住む菌の餌にもなり、腸を良い状態に整えてくれます。

食物繊維を多く含む食べ物の例





● **休日きゅうじつにつくってかんたんちょうしょくみよう！簡単朝食レシピ**

栃木県の学校栄養士が共同で作成した朝食レシピ動画を紹介します。のせるだけ、のせて焼くだけのものや、レンジでできる作り置きなど、手軽に作れるレシピが中心となっています。材料や調理の様子がわかりやすくまとめてありますので、タブレットを利用してぜひ観てくださいね。

おとうふどん丼



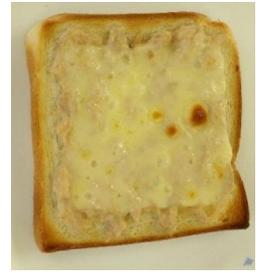
おんたまどん温玉しらす丼



しらすチーズトースト



ツナマヨトースト



かんたんかんたん簡単ホットドッグ



みそ玉だまお湯を注いですぐ飲める！



レンチン豆乳茶碗蒸しとうにゅうちやわん お



レンチンナムル



ミニトマトのだし醤油漬しょうゆづけ



脳の栄養になるのは主に「ブドウ糖」です。ブドウ糖は、ごはんやパン、麺類に多い「炭水化物」が体の中で分解されてできます。授業やテスト、試合などの多い午前中は、しっかり朝ごはんをとって集中力をアップさせましょう！

