

元気な毎日は 朝ごはんからスタート!



朝の時間は、1日の中でも特にあわただしいときです。「朝ごはんが大切なのはわかっているけれど、つい後回しに…」そんな日もあるのではないのでしょうか。

今月は、体だけでなく、学習やメンタルにも関わる『朝ごはん』をテーマにお届けします。

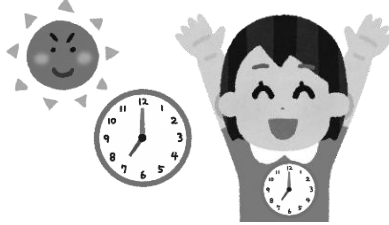
朝ごはんが『やる気スイッチ』になる3つの理由

脳と体の元気を チャージ!



朝ごはんではエネルギーが補給され、体温が上がり、脳と体がしっかり働きます。

体内時計をリセット!



朝の光をあび、朝ごはんを食べることで、毎日、細胞にある体内時計を修正できます。

学力・体力・気力 アップ!



朝ごはんは、学力や体力だけでなく、気力にも関わるとい調査結果があります。

★できるところから大丈夫! 朝ごはん習慣化へのステップ

ステップ1

まずは食べる習慣を!

朝、20分早起きを。

おにぎり1個、トースト1枚、バナナ1本でもOK。胃に食べ物を入れることからスタート。



ステップ2

ボリュームアップ!

少しずつ品数を増やす。

「おにぎり+みそ汁」
「バナナ+ヨーグルト」
手軽な2品を組み合わせる。



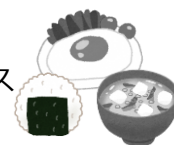
ステップ3

栄養バランスを考えて!

主食・主菜・副菜をそろえ

脳も体もフル稼働へ。

夕食の残りで1品プラスすると、時短になります。



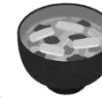
★給食人気メニューをご家庭でも



みそ汁 具たくさんで、たんぱく質やビタミン・ミネラルがとれる、朝ごはんにぴったりの1品です。

【材料】(給食1人分)

豚肉 10g にんじん 10g
うすあげ 5g わかめ(乾燥)0.5g
たまねぎ 30g みそ 14g
キャベツ 15g だし 120g



(家庭用にアレンジしています。)

【作り方】

- ① うすあげは油ぬきする。わかめは水でもどす。具材を食べやすい大きさに切る。
- ② だしに豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、①のうすあげを加えて煮る。
- ③ 煮あがればみそで味つけし、最後に①のわかめを加えて一煮する。

「朝ごはんにとってほしい!」おすすめの栄養素

炭水化物

脳や体のエネルギー源になります。特にブドウ糖は脳の働きを支え、集中力や記憶力に関わります。また、**ビタミン B1** を一緒にとると、炭水化物を効率よくエネルギーに変えることができます。

たんぱく質

体温を上げるだけでなく、筋肉の合成を助け、体づくりにも役立ちます。たんぱく質は朝にとることがカギです!

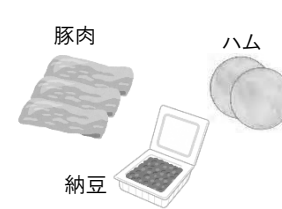
【朝ごはんに取り入れやすい食材】



ごはん
シリアル

パン

炭水化物



豚肉

ハム

納豆

ビタミン B1



ツナ

卵

牛乳

魚肉ソーセージ

豆腐

たんぱく質

!!! 脳が活発に働くのは午前中。大人も子どもも朝ごはんをしっかり食べて、お昼までに必要なエネルギーをとれるとよいですね。

【参考資料：時間栄養学：香川靖雄(編) 農林水産省 HP 給食ニュース：少年写真新聞社】



学校給食献立表は、大阪市のホームページでご確認いただけます。また、大阪市 LINE 公式アカウントの友だち登録による毎日の献立配信もおこなっています。

しょうがっこうこんだてひょう
小学校献立表



LINE アカウント

