

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立高倉中学校

朝食の働きを知ろう

朝食は毎日食べていますか？時間や食欲がなく、抜いてしまうことはないでしょうか。

毎日朝食を食べることは、生涯を通して元気に過ごすための重要なカギになります。今回は、朝食の働きを知り、毎日栄養バランスのとれた朝食を食べるため自分ができるることを考えましょう。

朝食の5つの働き

(参考) 中学生用食育教材 「食」の探求と社会への広がり p11.12

① 体温や脈拍を上げる

睡眠時に下がった体温や脈拍は、朝食を消化する動きで上昇します。



④ 体温を維持する

朝食を食べることで、午前中の間、勉強や運動に最適な体温を保つことができます。



② エネルギーを補給する

睡眠時に消費したエネルギーを朝食で補給すると、頭や体を元気に動かすことができます。



③ 便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくると、胃や腸が動き、排便を促してくれます。排便のリズムをつくります。



⑤ 質の良い睡眠につながる

朝食から得られるたんぱく質を材料に、眠りを促す物質をつくります。



◎ブドウ糖切れに要注意◎

ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。5群の食品を補給しないと足りなくなり、集中力が切れやすくなります。

朝食のホップ・ステップ・ジャンプ

朝食の効果を理解したが、栄養バランスの整った朝食を毎日用意することは難しいと感じる人もいるのではないでしょうか。そのような時はこの「ホップ・ステップ・ジャンプ」を参考にして、できることから始めてみましょう。

① ホップ

何か食べよう！

まずは食べることから。おにぎりやパンなど、手軽なものから始めましょう。

② ステップ

おかずも食べよう！

おかずを一品つけてみましょう。ゆで卵やハム、納豆などがおすすめです。

③ ジャンプ

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

野菜を使ったおかずや乳製品、果物も食べると、よりバランスがよくなります。

★栄養バランスの取れた食事で1日を元気に過ごしましょう

給食で食を考えましょう!!

こんだてひょう 学校給食献立表を活用しよう

大阪市では、毎月各家庭に学校給食献立表を配付しています。学校給食献立表には献立名以外にもたくさんの情報が書かれています。そのどれもが皆さんの健康や成長に役立つものばかりです。見方を知って、毎日の食生活に活かせるようになりましょう。

こんだてひょう 学校給食献立表の見方

3(木)	学校給食献立表	調理方法	使用している食品と1人分の使用量(g)
こはん	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
牛 乳	【鶏肉と一口がんもの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりひじでだしどり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんものを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラの梅風味】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②絶対油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 39 赤 一口がんも 26 銀 たまねぎ 39 銀 にんじん 26 銀 さんどまめ(冷) 13 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりひし 1.17 水 52	銀 オクラ 26 銀 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 赤 ツナ缶 21 赤 ツナ缶 1.4 黄 鮭夷油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 水 1.3
栄養価	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g		

黄：主にエネルギーのもととなる食品（穀類・いも・油脂・砂糖・種実類）

赤：主に体をつくるもととなる食品（乳・肉・卵・魚・豆・海藻類）

緑：主に体の調子を整えるもととなる食品（野菜・果物・きのこ類）

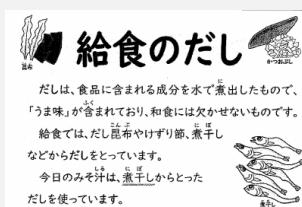
学校給食献立表に書かれている黄・赤・緑は、6つの食品群の5・6群（黄）、1・2群（赤）、3・4群（緑）と対応しており、色分けしたグループによってそれぞれ違った働きをします。
(↓それぞれの働き)

こんだてひょう 学校給食献立表からわかること

- ▶ 給食1食に含まれる栄養価（エネルギー・たんぱく質など）
- ▶ 使用している食品と1人分の使用量
- ▶ 料理の作り方
- ▶ 食べ物の働き（黄・赤・緑）

など…

献立以外也要チェック！



旬の食材やマナーなどの食に関する情報を紹介しています！

9月の学校給食献立表から探してみよう

たんぱく質が一番多く含まれている日の献立名

自分が朝食に作れそうな料理の名前

自分の好きな野菜を使った料理の名前

★学校給食を参考にして、朝食や夕食の栄養バランスも整えましょう★

9月の学校給食の中で、たんぱく質が一番多く含まれている日は：

牛肉の香味焼き・トマトのスープスパゲッティ・和なし（カット缶）