

食育つうしん

5月

発行：大阪市立 淀川 中学校

栄養バランスの良い朝食をとろう！

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新しい学年やクラスでの生活に慣れましたか。5月は緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり、疲れが出やすいときです。栄養と休養をとり、体調を崩さないようにしましょう。

朝食をしっかりと食べていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとっていない人はいませんか。朝食は、元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。栄養バランスの良い朝食を考えてみましょう。

★朝食の働きを知ろう



① 体をウォーミングアップする

寝ている間に下がっていた体温がもどり、午前中を元気よく過ごすことができます。

また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。

② 脳にエネルギーを補給する

寝ている間にもエネルギーを使うので、朝食をとり、脳にブドウ糖を補充します。

③ 健康的な生活リズムをつくる

毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の働きを調整してくれます。

★栄養バランスの良い朝食をとろう

朝食の働きをしっかりと活躍させるためには、食べものや料理をバランスよく食べることが大切です。理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物・飲み物」です。

主 食

＋

主 菜

＋

副 菜

＋

汁物・飲み物

ご飯やパン、めん類です。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



ご飯

パン

メインのおかずで魚、肉、卵、大豆を主な材料にしています。成長期に欠かせないたんぱく質を多く含みます。



焼き魚

ウィンナー

目玉焼き

納豆

野菜・きのこ類・海藻類などを主な材料にしています。無機質、ビタミン、食物繊維などを多く含みます。



サラダ

おひたし

野菜いため

主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補う役割があります。水分補給になります。



スープ

みそ汁

牛乳